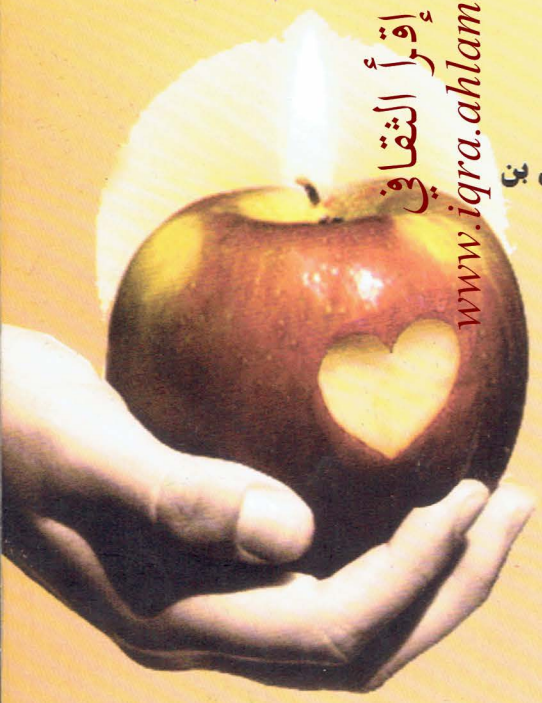
Nicholas Boothman

چاپی نوێ

چۆن خەڵکی شەیدای خۆت دەکەیت؟!

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

نوسینی: نیکۆڵاس بوتمن
وەرگێڕانی: بڕیار بەکر



- یەکەمین یەکتر بینین
- خەڵکی کەسایەتیکیان خۆش ئەوێت کە وەك خۆیان بن
- 90چرکە بۆدروستکردنی پەیوەندی دۆستانە
- هەموو شتێك لەبارودۆخدا چڕ دەبێتەوە
- کردەوە لەقسەکردن کاریگەرترە
- زمانی جەستە
- نهێنی گفتوگۆ
- ئاماژەکانی چاو
- دیاریکردنی خواستە هەستیەکان
- کۆکردنەوە (چۆڕاوە).

how to make people like you

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَا الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَا الثَقافِي)

براي دانلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافى)

www. Iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربي ، فارسي)

چۆن

خەڵکی شەیدای خۆت دەکەیت

نوسەر: نیکولاس بوتمن

وەرگێڕانـــی: بڕیار بەکر

چاپی نوێ

سلێمانی.....2015

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە: (211)

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: چۆن خەڵکی شەیدای خۆت دەکەیت؟

بابەت: دوروونزانـــــی

نوسینی: نیکۆڵاس بوتمن

وەرگێڕانی: بڕیار بەکر

دیزاین و بەرگ: فواد کەوڵۆسی

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج

ساڵی چاپ: 2015 سلێمانی

نۆرەی چاپ: چاپی نوێ

تیراژ : 1000دانـــــە

ناونیشان: سلێمانی ـــ بازاڕی سلێمانی ـــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی موبایل: (07701574293)، (07501191847)

پێشەکی

دۆزینـــەوەی نەێنـــی (ڕاز)ی ســـەرکەوتن ئەوەنـــدەش دژوار نییـــە، هەرچەندە لەگەڵ خەڵکیدا باشتر پەیوەندی بکەن، ئەوەندەش شێوازی ژیانتان باشتر دەبێت.

من لەدرێژایی ئیشەکەمدا وەکو وێنەگرێک پەیم بەنەێنیەکانی ژیان بردووە لەگەڵ خەڵکیدا، ئیتر چ بۆ دانانی تاکە مۆدێلێک بێت بۆ بەرگی گۆڤارێـک، یـاخود ئیـشکردن بێـت لەگـەڵ ٤٠٠ کەســی کۆچـەری لـە ناوکەشتییەکی بارهەڵگری نەرویژیدا.

ئەمە بۆمن زۆر ڕوون بووە کە گرنگی کاری وێنەگری زیاتر لەچۆنێتی پەیوەندیکردندایـە لەگـەڵ خەڵکیـدا تـاوەکو دەســتنان بـە دوگمـەی کامێراکـەدا، لەبەرئـەوە گـرنگ نییـە ئـەم هەڵسوکەوتکردنە لـەڕاڕەوێکی ئۆتێلی (ریتزسان)ی سانسفرانیکۆدا بێت، یاخود لـە کـوخێکی بناری کێوێکی ئەفریقادا، لەبنەڕەتدا دروستبونی پەیوەندییەکی جیهانییە.

تاجێیـەك کـە دێتـەوە بـیرم هەمیـشە پەیوەنـدیکردنم لەگـەڵ خەڵکیـدا کارێکی ئاسان بـووە، ئایـا ئەمـە بەهرەیـەکی خواییـە؟ ئایـا شتێك هەیـە بـەناوی ئامـادەبونی خواپێـدراو بـۆ کۆمەڵایـەتیبوون، یـاخود شـتێکە بەئەزمون فێری ئەبین؟

هەروەها بڕیارمدا کە ئەمەم بۆ دەرکەوێت، من لە ٢٥ ساڵ ئەزمونی وێنەگریمدا بۆ گۆڤارەکانی سەرتاسەری دونیا ئەمزانی کە توانای دەرونی و زمانی جەستە بۆ دروستکردنی کاریگەرییەکی بەرچاو پێویستە (بۆ ناردنی وێنە بۆ ئەو گۆڤارانەی کە کەمتر لە دوو چرکە سەرنجی خەڵکی بۆ لای خۆیان ڕائەکێشن). هەروەها ئەشمزانی سودوەرگرتن لە زمان و ئاوازی دەنگ بۆ بەدیهێنانی هەستێکی باشتر لەکەسانی نامۆ (غەریب)دا بەتەواوی سودمەندە. سێیەمین شت کە فێربووم ئەوەبوو کە وشەگەلێك کە بە باشی هەڵبژێررابن توانای گۆڕان و کارکردن لە خەلکیدا بەرزئەکاتەوە.

لەم ڕوەوە بڕیارمدا کە کەمێك زیاتر لەم بارەوە بیربکەمەوە.

بۆچی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ هەندێك کەسدا ئاسانترە لە هەندێك کەسی تر؟ بۆچی من ئەتوانم لەگەڵ کەسێکدا کە تازە ناسیومە بەباشی هەڵسوکەوت بکەم لە کاتێکدا کەسێکی تر هیچ هەڵسوکەوتێکی باشی لەگەڵیدا نییە؟

ئاشکرایە کە ئەبێت شتێك لەسەروی ئاستی هۆشداریماندا ڕویدا بێت، بەڵام ئەو شتە چییە.؟

لەم قۆناغەی گەڕانمدا بووم کە ئاشنابووم بە لێکۆڵینەوەیەکی دوکتۆر (ڕیچارد باندلر و جان گرینەر) لە (ئۆکلاهاما) کە لەسەر بابەتی (خۆنەناسکردنی بەرنامە بۆ داڕێژراوی زمانی) بەناوی (کورت بری _NLP_ کە زۆرینەی ئەو کارانەی من وەك وێنەگرێك بەشێوەی بینەریی ئەمکردن، ئەم دووانە بەناوی (هونەر و زانستی سەرکەوتنی کەسێتی)یەوە لە لێکۆڵینەوەکەیاندا کۆیانکردبوویەوە و شییان کردبونەوە وەك نموونەیەکی دۆزینەوە تازەکانیان، ئەوانە ئەڵێن

هەرکەسێك خاوەنی (هەستێکی وەرگرە)، لەکاتێکدا ئێمە هەست بکەین بەم (هەستە وەرگرە)مان ئەوکاتە کلیلی کردنەوەی مێشك و دڵەکانی کەسانی ترمان دۆزیوەتەوە.

کاتێك کە وردبین بووم دەربارەی پەیوەندی مرۆڤەکان بەیەکەوە، کامێراکەم لابردو بڕیارمدا لە هەڵسوکەوتی مرۆڤەکان بکۆڵمەوە، چ لەرووی دەرونیانەوە و چ لەرووی روخساری کارەکانیانەوە لەماوەی چەند ساڵێکدا، لەلای دکتۆر باندلەر لە لەندەن و نیۆرك دەستم کرد بەخوێندن و بڕوانامەی خێراکاری بالأم وەرگرت.

من لەسەر نموونەگەلێکی زمانی کارم ئەکرد کە زۆرجێی سەرنجدان نەبوون لەلایەن بەکارهێنەرەکانیانەوە، لەولأتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا و کەنەدا و ئینگلتەرادا، وە لێکۆڵینەوەم لەسەر هەرشتێك ئەکرد کە پەیوەندی بەکارکردنی دەروونی مرۆڤەکانەوە هەبێت لە پەیوەندییە کۆمەلأیەتیەکانیادا. من لەگەڵ ئەکتەرە کۆمیدییەکان و مامۆستاکانی کاریکاتێر و رۆماننوسەکان لە ئەفریقادا کارم کرد، تاوەکو لەخۆوە قسەکردنەکان بەهۆی چەند راهێنانێکەوە کە لێهاتویی قسەکردنی بەرەو پێشەوە ئەبرد بگۆڕێت.

لەدواییدا چەندین سیمینار و وتارم لەسەرانسەری دونیادا گێڕا لەگەڵ جۆرەها گروپی جیاوازدا لە فرۆشیارەکانەوە تاوەکو فێرکارەکان، لە بەڕێوەبەری کۆمپانیاکانەوە کە وایان ئەزانی هەموو شتێك ئەزانن تاوەکو منداڵانێك کە تا ئەوپەڕی رادە مرۆڤ وایئەزانی کەم ئەقڵن، وە شتێکم زۆربەباشی بۆ رونبویەوە، ئەوەش ئەوەیە کە لە ماوەی ٩٠ چرکەدا کارێك بکەیت کە خەڵکی خۆشیان لێت بێت و

شەیدای خۆتیان بکەیت، ئەمەش لێهاتوویەکە کە ئەتوانرێت بە شێوەیەکی ئاسان و سادە فێری هەرکەسێکی بکەیت.

چەندەها جار پێم وتراوە: ((ئەمە زۆر سەرنج راکێشە، بۆچی ناینوسی؟)) ئیتر منیش بەگوێم کردن و نوسیم و ئێستە لە بەردەستتاندایە.

((نیکۆڵاس بوتمەن))

بەشی یەکەم: یەکەمین یەکتربینین

وەرزی یەکەم: توانای خەڵکی

بەستن پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا ناوەرۆکیکی دیاری هەیە

ئیتر ئەمە دۆزینەوەی ئیشێك یاخود پلە بەرزکردنەوە، بەدەستهێنانی بژێوی، دۆزێنەوەی هاوسەرێك بۆ ژیان، سەرسوڕماوکردنی گوێگرانی وتارێکت بێت، ئەگەر خەڵکی خۆشی لێتان بێت، ئەوە ئێوە ئامادەیی بەستنی پەیوەندییەکی درێژتر ئەبن تاوەکو ناسینێکی سەرەتایی. مرۆڤەکانی تر گەورەترین خەزێنەی ئێمەن، ئەوان ژیانمان پێ ئەبەخشن، جلوبەرگ و خواردەمەنی و پارەمان بۆ دابین ئەکەن, ئەبنە هۆی گریان و پێکەنین، وە هۆکارەکانی بەئارامی ژیانمان بۆ دابین ئەکەن و بەخاکمان ئەسپێرن ئێمە بێ ئەوان ناتوانین بژین، تەنانەت ناتوانین بشمرین.

پەیوەندی شتێك بوو کە باوانمان لە هەزاران ساڵ لەمەوپێشەوە کاتێك لە دەوری ئاگر کۆئەبونەوە بۆ خواردنی گۆشتی برژاوی

(ماموت[1])ە فرەتوکەکان، یاخود تازەترین مۆدێلی پۆشاك لە پێستی ئاژەڵەکان بدورن، ئەنجامیان ئەدا. ئەمەش هەر ئەوەیە کە ئێمە لە دانیشتن, باسی جل کردنەکان، پێشبڕکێی گۆڵف و کۆنفراس و هەراج بازاڕیەکانی کەلوپەلە دەستە دووەکاندا ئەنجامی ئەدەین، ئەمە لە کاتێکدا لەم کۆبونەوانەدا لە بەڕێزترین کەسەوە تاوەکو سەرسەریترین کەسی تیایە، لە کڕینی بوکە شوشەوە تاوەکو ناشتنی تەرم و کردنەوەی پێشەنگاو پێشبڕکێی جیاواز.

تەنانەت تێکۆشەرترین هونەرمەندان یاخود شاعیرەکان کە چەندین مانگ بەشێوازی سەیر و سەمەرە لە خەڵوەتگاکانیاندا خۆیان سەرقاڵ ئەکەن بەشیعر و وێنەکێشان، هەمیشە ئومێدەوارن کە لە ڕێگەی بەرهەمی هونەرییانەوە پەیوەندییان لەگەڵ کۆمەڵگادا ببەستن. ئەڵبەت پەیوەندی لەسەر سێ بنەمای سەرەکی لەکۆمەڵگای پێشکەوتووی دیموکراتی ئەمڕۆماندا وەستاوە، ئەوانیش: حکومەت، دین، تەلەفزیۆن. بەڵێ تەلەفزیۆن لەگەڵ هەبونیدا ئێوە ئەتوانن دەربارەی فلیم، یاخود بەرنامەکانی مرۆڤگەلێکی تردا لە بەرلین تاوەکو بریستون گفتوگۆ بکەن.

رۆژانە هەزاران کەس کاریگەری لەسەر لایەنە جۆراوجۆرەکانی ئێمە جێدەهێڵن، ئیتر چ کەشناسەکانی ستۆدیۆی تەلەفزیۆن بن، یاخود

---

[1] ماموت / جۆرەگیاندارێك بووە لە فیل گەورەتر بەزۆری لە سیبریا ژیاون خاوەنی لەشێکی گەورەی توکن بوون، ئیستە نەماون. و/ کوردی.

بەڕێوبەری کۆمپانیایەکی تەلەفزیۆنی لەسەرانسەری کیشوەردا، یاخود ژنێك بێت لە (لۆباکۆ) کە زەلأتە سەفەریەکەتان ئامادە ئەکات، هەموو ڕۆژێك پێ بزانین یان پێی نەزانین لەگەڵ چەندین مرۆڤی دونیادا پەیوەندی ئەکەین.

ناوەڕۆکی پەیوەندی

پێگەیشتن و کامڵ بوونی ئێمە (وە پێگەیشتنی کۆمەڵگەکەمان) لە ئەنجامی پەیوەندی باشمانەوە دەبێت لەگەڵ خەڵکیدا، چ کۆمەڵێك گەنج بن کە بۆ خۆئامادەکردن بۆ راو بەرنامە دائەڕێژن، یاخود گروپێکی هاوکار کە لەدوای کار لە ڕۆژی هەینیدا ئەڕۆنە دەرەوە. ئیمە بەگشتی خۆشیمان دێت لەکۆبونەوە لەگەڵ یەکتردا، وە دامەزراندنی گروپی دۆستانە و ئەنجومەن و گروپەکانمان خۆشئەوێن، بەبێ ئەوان ناتوانین هیچ گرنگییەکمان هەبێت.

پەیوەندی ببەستن و تەمەنێکی درێژتر بەسەربەرن.

دروستکردنی پەیوەندی شتێکە کە مێشکی ئێمە بەباشترین شێوە ئەنجامی ئەدات، مێشکمان زانیاریگەلێکی لەهەستەکانەوە کۆکردۆتەوەو جارێکی تر بۆ پەیوەندییە نوێیەکان بەکاری ئەهێنێتەوە. مێشك چێژ لەمە وەرئەگرێت و ئەم زانیاریانە تۆمارئەکات. مێشك کاتێك پەیوەندیی دروست ئەکات، پێئەگات و شکۆفە ئەکات، وە خەڵکیش کاری وەکو یەك ئەنجام ئەدەن. ئەمە راستییەکی زانستییە کە

کەسانێك پەیوەندی زیاتر ئەبەستن تەمەنێکی زۆرتر ئەکەن. (لورنس کەتز و مانینگ رابین) لە کتێبەکەیاندا ((مێشکتان زیندوو بهێڵنەوە)) ئاماژەیان داوە بەو زانیارییانەی کە دەربارەی ئەم راستییە وتراون لەلایەن (مەك ئارتۆر) و (سەنتەری نێودەوڵەتی تەمەن درێژی) نێورك و زانکۆی کالیفۆرنیای باشور.

ئەم زانیارییانە دەریئەخەن کە کەسانێك هەڵسوکەوتە کۆمەڵایەتی و جەستەییەکانی خۆیان ئەپارێزن تەمەنێکی درێژتریان ئەبێت. ئەمە بەمانای کات بەسەربردن لە کۆمەڵێك لە هاوڕێیان یان ناسراوە دێرینەکان یان پیاسەکردن لەکۆڵانەکانی نزیك بە پاسکیلێکەوە نییە. بەڵکو بەمانای پەیداکردن و دۆزینەوەی هاوڕێی تازەیە.

کاتێك کە پەیوەندیگەلێکی تازە لە دونیای دەرەوەتاندا دروست ئەکەن، لە دونیای دەرونیشتاندا، واتە لەمێشکتاندا پەیوەندی نوێ دروست ئەبێت.

ئەمەش بەگەنجی و وریایی ئەتانهێڵتەوە. ئیدوارد م.هالول لەکتێبەکەیدا ((پەیوەندیی)) لێکۆڵینەوەکەی دکتۆر لیزابرگمان لە قوتابخانەی زانستی سەلامەتی مرۆڤ لە هاوارد لەساڵی ۱۹۷۹دا کراوە ئاماژە پێئەکات.

دکتۆر برگمانْ گروپێکی حەوت هەزار کەسی لە تەمەن ٣٠ـ ٦٥ ساڵی لەماوەی ٩ ساڵدا بەوردی شیکردەوە، لێکۆڵینەوەکانیان دەریخست کەسانێك کە توانای لە ناو خەڵکدا ژیانیان نییە، وە بەرەچاوکردنی لایەنی مادی و کۆمەڵایەتی و جگەرەکێشان و مەیخواردنەوە و قەڵەوی سێ بەرانبەری ئەو کەسانەی کە توانایی لەگەڵ خەڵکیدا ژیانیان هەیەو ئەم هۆکارانەیان نییە بەهۆی نەخۆشییە دەرونی و جەستەییەکانەوە گیان لەدەست ئەدەن.

پەیوەندی دروست بکەن و سود لە هاوکاری کەسانی تر وەربگرن.

خەڵکی ئەتوانن لە دابینکردنی ئارەزو هیواکانتاندا یارمەتیتان بدەن. لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە ئێوە بۆ دەستخستنی هەر شتێك کە لەم ژیانەدا بتانەوێت وەك خۆشەویستی ئیشێك کە لە ناخی دڵتاوە حەزی لێبکەن. یان تەنانەت بلیتی سەیرکردنی یاری تۆپی پێ پێویستتان بە خەڵکی هەیە کارێکی گرنگە ئەگەر خەڵکی خۆشی بوێیت، ئەوا ئارەزوی ئەوە ئەکەن کە کات و چالاکی خۆیانتان بۆ دابینکەن بۆئەوەی پەیوەندییان لەگەڵتاندا بەرەو باشتر بڕوات، وە ئاستی هاوکاریشتان بۆ تان زیاد ئەکات.

پەیوەندی دروست بکەن و هەست بە ئارامی بکەن.

پەیوەندی دروست کردن بۆ کۆمەڵگا سودبەخشە. هەرچۆنێك بێت کۆمەڵگا چەند جۆرێك پەیوەندی تێدا دەبێت، مەزهەب و بیروباوەڕەکان، سەرکەتنەکان، شتە گرنگەکان، جوگرافیای هاوبەش. ڕۆما لەیەك ڕۆژدا دروست نەبوە و دیترویتیش هەروەها.

ڕووبەڕوو

ئینتەرنێت وەك کۆتا هۆکار بۆ کۆکردنەوەی خەڵکی لە کۆمەڵگادا، خەڵکانێکی زۆری بۆ خۆی ڕاکێشاوە. وە ئەمە ڕاستییە ئەگەر بتانەوێت بە دوای کۆمەڵێك بێچووە ورچدا بگەڕێن کە لە پەڕۆ دروست کرابن لە تۆڵۆ، یاخود زۆرانبازانی ناو قورلە میسك، ئەوا ئەتوانن لە سایتەکانی ئینتەرنێتدا پەیدای بکەن، بۆ ئەو کەسانەی کە بە هۆکاری نەخۆشی یاخود بە هۆکاری گرنگ لە ماڵەوە ئەمێننەوە ئەتوانرێت ئینتەرنێت وەك نیعمەتێکی خواپێداو هەژماربکرێت.

لەگەڵ ئەمەشدا ئەبێت ئەوەمان لەبیر بێت کە بەسەربردنی کات لەبەردەم شاشەی کۆمپیتەرو نوسین لە کەشی ناراستیی ئینتەرنێتدا جێگیرەوەیەکی لاوازە بۆ ڕوبەڕوو

بینینی کەسێك. ئێوە لەوانەیە لەژوورێکدا گفتوگۆ لەگەڵ کەسێکدا بکەن (لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە) کە لەڕووی هەستەکانتانەوە لێك نزیکن، بەڵام ئایا ئامادەن دوای چەند جارێك لەگەڵ یەکدا قسەکردن، یەکتر ببینن؟

ئێوە پێویستە ماوەیەك لەگەڵ کەسێکدابن تا تەواوی هیما زمانی و نازمانیەکانی بناسن. لەوانەیە بارودۆخیك کە بە ئامادەبونی جەستەیی و روبەڕوو لەگەڵ کەسێکدا دروست ببێت گرنگتر بێت لە ئامادەیی روکەشیانەی ئەو.

بۆنموونە ئێوە دووکەس، چ جۆرە کەشێك بۆ خۆتان ئەخولقێنن؟ تا چ رادەیەك هەڵەشە ئەبن؟ پێوسیتیتان بۆ گفتوگۆ تا چەندێك بەهێزە؟ رادەی کرانەوەو پارێزگاری لە خۆکردن و پێکەوە بونتان چۆنە؟ ئەگەر ئێوە لە گەڵ مەبەستە دەروونییەکانتاندا ڕووبەڕوو نەبوبێتنەوە لەوانەیە سەرنەکەون، ئەمانە شتانێکن کە تەنها لە یەکتر بینینی ڕووبەڕوودا دەرئەکەون. تەنها لەو کاتەدا ئەتوانن بڵێنن کە پەیوەندیتان بەستووە.

ئێمە پێویستییەکی بنەڕەتی و فیزیکیمان بە خەڵکی هەیە، سودگەلێکی پێکەوە هاوبەش لە کۆمەڵگەدا بوونی هەیە. لەمەوە ئێمە لە گەڕاندابن بە دوای یەکتریدا. کۆمەڵگایەکی پتەو هێزو ئاسایش بۆ ئەندامەکانی خۆی فەراهەم ئەکات، کاتێك کە هەستمان بەهێز و

ئاسایش کرد ئەتوانین وزەکانمان بخەینە کار بۆ کاملبوونی کۆمەڵایەتی و فەرهەنگی و مەعنەویمان.

پەیوەندی ببەستن و هەست بە عەشق بکەن

لەکۆتاییدا ئێمە لە ڕووی هەست و سۆزەوە لە یەکتری سودمەند ئەبین. ئێمە بونەوەرگەلێك نین کە خاوەن سیستەمێکی خۆڕێکخەر بین، بەڵکو لە زنجیرەیەکی پێکەوە گرێدراو و ڕێکوپێك، یاسا بۆ دانراو، ڕێزلێگیراو، سەرزەنشتکراو، پارێزگاریلێکراو، گرنگی پێدراو لە لایەن کاردانەوە هەستییەکانی دەوروبەرمانەوە پێکدێین.

هەر ماوەیەك لەگەڵ کەسێکدا ڕوبەڕوو ئەبینەوە کە هەست و ریتمی ژیانمان بە شێوازێك ئەخاتە ژێر کاریگەری خۆیەوە کە ئێمە پێی ئەڵێین عەشق. هەندێك کاتی تر لە ڕێگەی زمانی جەستەو چۆنێتی باری جەستەو باری دەم وچاو، ئاوازی دەنگەوە، یان هەندێك وشەی سادەوە کەسانێك ئەتوانن بارودۆخی تەڵخ و ناخۆشی ئێمە بگۆڕن و شێوازی قسەکردنمان شیرینتر بکەن.

ئێمە لە کاردانەوەکانی مرۆڤەکانی تر سودمەند ئەبین هەروەك چۆن سود لە هەوا و خۆراك وەرئەگرین (ئەگەر بەدروستی بەکاریان بێنین). کەنارخستنمان لەپەیوەندییەکی سۆزبەخش (یەك زەردەخەنە ئەکرێت مانایەکی گەورەیی هەبێت) بەدڵنیاییەوە ئەبێتەهۆی سەر لێشێوان و مەرگ، هەروەك چۆن برسێتی ئەبێتەهۆی مردن.

هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە کەهەندێك چیرۆك ئەبیستین دەربارەی هەندێك منداڵی هەتیو کە سەرەڕای پۆشاك و خۆراکی پێویست، کەچی

هەر لاوازو نەخۆش ئەکەون. چەند باسمان دەربارەی هاوسەرانێك کە لەگەڵ هەبوونی سەلامەتی جەستەییاندا، دوای چەند مانگێك یاخود چەند هەفتەیەك پاشان کۆچی هاوسەرەکانیان بیستووە، خواردن و خانوو بەس نین. ئێمە پیویستمان بەیەکترەو پێویستمان بە عەشقە.

بۆچی جوان رووبەروبونەوە بەکاردێت؟

ئەگەر خەڵکی خۆشیان بوێن، لەلای ئێوە هەست بەئاسودەیی و خۆشحاڵی دەکەن، ئەوان گوێڕایەڵتان دەبن و بەخۆشحاڵییەوە دەروونی خۆیانتان بۆ دەکەنەوە. جوان رووبەروبونەوە لەپەیوەندیکردندا لەشێوازی دەرەوەتاندایە کەچ هەستێك لەکەسانی تردا دروست ئەکەن.

پەرستیارە پیرەکەم کە منی هێنایە تاسەو خۆشحاڵی بۆخەڵکی سروشتی وابوو کەباسی (دۆخێکی خۆش) بکات، ئەیبردمە دەرەوە بۆ پیاسەکردن و ئێمە کەسانێك کە رووخۆش و کەسانێکی مۆن (عبوس)مان دیاریئەکرد. ئەو پێمی ئەوت کەئێمە بمانەوێت چۆن بین ئەتوانین وەها بین. وە ئەوکاتە بەکەسە مۆنەکان پێئەکەنین، چونکە ئەوانە لەرادەبەدەر جددی دیاربوون. مرۆڤە جوان رووبەڕوو بووەکان سیماگەلێکی دیار لەخۆیاندا دەرئەخەن بۆ کۆمەڵایەتیبونیان, ئەوانە دەریئەخەن کەکەنالەکانیان کراوەیە بۆ پەیوەندی کردن. ئەوەی کەلەدوای ئەم نیشانانە جێئەگرنەوە بریتییە لەباوەڕ بەخۆبوون و راستگۆیی و خۆشی و باوەڕ. کەسەجوان رووبەڕوبوەکان روخسارێکی جوان و ئاسودە لەخۆیان نیشان ئەدەن، بەروخۆشییەوە ئامادەی

پەیوەندی کردنن لەگەڵ خەڵکیدا، ئەوانە کەسانێکی خوێن گەرمن و هاوڕێیانە سەرنجی خەڵکی بۆخۆیان ڕائەکێشن.

بۆچی ٩٠ چرکە؟

کات گرانبەهایە کات زێڕە کات بەفیڕۆ مەدەن، کات بەجۆرێکی سەیر گۆڕاوە بۆکالایەکی بێهاوشێوە. ئێمە بەرنامە بۆ کاتەکانمان دائەنێین، بەفیڕۆی ئەدەین، خاوی ئەکەینەوە، خێرایی ئەکەین، بەبێهەستکردن پێناسەی ئەکەین. لەبەرئەمە کات یەکێکە لەو شتانەی کە ناتوانین بیپارێزین بیوەستێنین، تاوەکو ئەبەد بەردەوامە. لەڕۆژگارانی پێشودا ئێمە بەشێوەیەکی خۆیی بەرامبەر بەخەڵکانی تر زیاتر ڕێزمان بۆ دائەنان و کاتێکی زیاترمان بۆناسینی کەسەکان و دۆزینەوەی کایە هاوبەشەکانمان تەرخان ئەکرد. لەژیانی پڕ لەقەرەبالغی تەنگوچەڵەمەی ئەمڕۆماندا ئەوەندە خێرا کار ئەکەین کەبەداخەوە کاتمان بۆ نەماوەتەوەو کاتێکمان نییە بۆ ناسینی کەسانی تر. ئێمە بەدوای پەیوەندی کردنداین و زۆربەی جاران بێئەوەی کە تەنانەت یەک وشەش وترابێت هەڵسەنگاندن ئەکەین و لەماوەی چەند چرکەیەکدا بڕیار گەلێك ئەدەین، دۆست یان دوژمن ؟ شەڕکردن یان ڕاکردن؟ هەلوەرگرتن یان سوکایەتی پێکردن؟ ئاشنا یان بێگانە؟.

ئێمە بەشێوەیەکی غەریزەیی خۆمان لەناو کەسانی تردا هەلئەسەنگێنین، وە بەباشترین جۆر خۆهەڵسەنگاندن ئەکەین, وە ئەگەر نەتوانین بەخێرایی و زوویی ئەمە ئەنجام بدەین ئەوە ترسناکی لەکار خستنی بەئەدەبانە یان بێئەدەبانە قەبوڵ ئەکەین. هۆکاری دووەم بۆ

خۆخۆشەویستکردن لای خەڵکی لە ٩٠ چرکەدا ئەبەسترێتەوە بەراکێشانی سەرنجی خەڵکییەوە، ئێوە چ باوەڕ بکەن چ باوەڕ نەکەن راکێشانی سەرنجی خەڵکی بەجۆرێکی مامناوەندی لەسنوری ٣٠چرکەدایە!

سەرنجی ورد چوێنراوە بەدەستی مەیمون دەستی ئەو پێویستی بەتازەیی هەیە، پێویستی بەسەرقاڵی هەیەو حەزدەکات لەلقێکەوە بۆلقێکی تر بپەڕێتەوەو پەیوەندی تازە ببەستێت.

ئەگەر شتێکی تازەو جۆشەێنەر بۆ لێوردبونەوە نەبێت دوچاری سەرگەردانی ئەبین بەدوای شتێکی تردا ئەگەڕێین.

ئەم رستە بخوێنەرەوە دواتر چاوتان لەسەر نوسینەکە هەڵگرن و سەیری شتێکی بێجوڵە شتێك کە بەرهەمێکی هونەری بەرزنەبێت راگرن چاوەکانتان بۆ ٣٠ چرکە لەدوای ئەوشتەوە ڕاگرن بۆتان دەئەکەوێت کە لەدوای ١٠ چرکەوە یان کەمتر لەوەش چاوەکانتان سوسو (گەران) ئەکەن.

لەپەیوەندی رووبەڕوودا تەنها ئەوەندە بەس نییە کە سەرنجی کەسی بەرامبەر بۆلای خۆتان ڕابکێشن, بەڵکو هەوڵ بدەن ئەوەندە هەستی بۆلای خۆتان رابکێشن تاوەکو ئەو پەیامەی یان ئەو مەبەستەی کەهەتانە بیگەیەنن. ئێوە ئەتوانن کە سەرنجی کەسێك بەڕوخسارتان بۆلای خۆتان رابکێشن و هێشتنەوەشی بۆ چۆنییەتی ئەو پەیوەنییەی کەئەیبەستن ئاسان ئەبێت ئەمەش زیاتر لەسێ ڕێچکەدا دەبینرێتەوە کە ئەوانیش:

١- ئامادەییتـــان، بۆنموونـــە چـــۆن دێنـــە پـــێش چـــاو و چـــۆن ڕەفتارئەکەن؟.

٢- بارودۆختان، بۆنموونە چی ئەڵێن؟ چۆن ئەڵێن، چەندێك جێگەی سەرنج ڕاکێشانن؟.

٣- چ هەستێك لەخەڵکیدا بەدی دەهێنن؟

کاتێك فێر بوون پەیوەندی خێراو کاریگەر لەگەڵ خەڵکیدا ببەستن، ئەتوانن پەیوەندییەکانتان لەسەرو کارو لەماڵەوەتاندا بەرەوباشتر ببەن ئێـوە چـێژی توانـای نزیکبونـەوە لەهەرکەسـێك بەباوەڕبـەخۆبوون و ڕاستگۆییەوە کەشف ئەکەن.

بەڵام یەك ئاگاداری: بڕیار نییە کە ئێمە کەسایەتی ئێوە بگۆڕین، ئەمە شێوازێکی تازە بۆبوون و ڕێگەیەکی تازە نییە بۆ ژیان. ئێوە گۆڕانێکی سیحریتان نییە کە بڕۆنە سەرشەقام کارێك بکەن کە هەموو خـەڵکی دونیـا بانگهێـشتتان بکـەن بـۆ نـانی ئێـوارە. ئەمانـە تـەنها لێهاتویگەلێکن بۆ پەیوەندی بەستن کەتەنها کاتێك پێویستیتان پێی بێت و ئەبێت سودیان لێوەربگرن.

بەسـتنی پەیوەنـدی دۆسـتانە لـە ٩٠ چـرکەدا، یـان کـەمتر لەگـەڵ کەسێکدا یان گروپێکدا چ لەیەك بارودۆخی کۆمەڵایەتی، یاخود لەگەڵ گوێگرانێکـدا لـەبارودۆخێکی ئیـشوکاری یـان بازرگـانی یـان تەنانـەت لەڕێرەوێکی قەرەبالّغدا ئەکرێت بۆ زۆرێك لەخەڵك ترسناك بێت.

ئەمە هەمیشە بۆ من سەیر بووە کە ئێمە لەبنەڕەتیترین ئەو تواناو لێهاتوییانـە بێئاگـابوین. ئێـستا ئێـوە بۆتـان دەرئەکـەوێت کـەخاوەنی تواناگەلێکی پێویستن بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی سروشتی لەگەڵ کەسانی تردا بەڵام پێشتر لێیان بێ ئاگا بوون.

وەرزی دووەم: کاریگەریە سەرەتاییەکان

لەراستەڕێی ئامانجەکانی ئەم پەرتوکەدا سێ قۆناغ هەیە بۆ بەستنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا ؛ سەردان, دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەو گفتوگۆ.

ئەم سێ قۆناغە بەخێرایی رووەدەن، پەیوەستن بە هاوکاری و لەئامێزگرتنی یەکترەوە. ئامانجی ئێمە ئاسایکردنەوەو سادەکردنەوەیانە تاوەکو ئەو رادەیەی کەبتوانین و لەهەمووی گرنگتر چێژبەخشکردنیان و گرنگی پێدانیانە. شتێکی سەرەتاییە کەسەرەتای پەیوەندی دروستکردن بەبینینی خەڵکی دەست پێ ئەکەن. هەندێك کات کەسێك بەڕێکەوت ئەبینن پیاوێك کەلەناو شەمەندەفەرەکەتاندایە حەزی لەو فیلمانەیە کەئێوەش حەزی لێ ئەکەن, هەندێك کاتیش بەڕێکەوت نییە، بەڵکو خۆتان هەڵی ئەبژێرن وەکو هەڵبژاردنی هاوسەر یان کەسێك لەگەڵیدا ئیش بکەن.

ئەگەر یەکتر بینین ئامازە بێت بۆ کۆبونەوەی نزیکی دووکەس یان زیاتر ئەوا لەو کاتەدا گفتوگۆیەکی ساتی دروست ئەبێت کە لەنێوان ئەم دوو رووداوەدا واتە یەکتر بینین و گفتوگۆ ٩٠چرکە پێویستە بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی هاوڕێیانە.

یەکتربینین

ئەگەر ئێوە لەماوەی چەند چرکەیەکی سەرەتای یەکتر بینینەکەدا کاریگەرییەکی گونجاو بەجێبهێڵن، واتە توانیوتانە ڕاستگۆیی و باوەڕ پێبوون بگوازنەوە بۆ کەسی بەرامبەرتان، ئێستاش هەلێکی گونجاو هاتووەتە پێشەوە بۆ بەخێرهاتن کردن.

بەخێرهاتن

ئێمە چەند چرکەی سەرەتای یەکتر بینین ناو ئەنێین بەخێرهاتن کردن کە لەپێنج قۆناغ پێهاتووە: کراوەیی، لەچاوڕوانین، ڕوخۆشی، سەلام کردن، خۆشحاڵی دەربڕین.

یەکەم/ کراوەیی:- یەکەمین قۆناغ لەبەخێرهاتن کراوەیی دەروون و جەستەتانە. بۆ سەرکەوتنی ئەمەش پێویستە ئێوە لەپێشدا دۆخێکی باش ببەخشن بەخۆتان کەگونجاو بێت بۆتان ئێستا ئەبێت بەتەواوی هەستان پێی کردبێت و لێی بەئاگابن.

بگەڕێن بزانن ئایا زمانی جەستەتان کراوەیە، ئەگەر دۆخێکی گونجاوتان هەبێت، ئەمە یارمەتی پاراستنی ئەدات وەك بڵێی نیشانەتان گرتووە لەدڵی ئەو کەسەی کەئەتانەوێت ببینینەوە.

دووەم/ لەچاوڕوانین :- قۆناغی دووەم لەبەخێرهاتنکردندا چاوەکانتان لەکاردایە. بۆ لەچاو ڕوانین دەستپێشخەر بن ڕاستەوخۆ لەناوچاوی کەسەکە بڕوانن بەڕوونیەکی زیاترەوە. کاریگەریی چاو کاریگەرییەکی ڕاستەقینەیە.

خـو بگـرن لەناوچـاوی کەسـانی تـر بـڕوانن، کاتێـک کـە سـەیری تەلـەفزیۆن ئەکـەن رەنگـی چـاوی هەرچـی زیـاتری ئـەو کەسـانەی کەئەیبینن تۆمار بکەن و ناوی ڕەنگەکان لەبەر خۆتانەوە بڵێنەوە.

سـێیەم / روخۆشـی:- ئـەم قۆناغـە زیـاتر پەیوەنـدی بـەقۆناغی لەچاوروانینەوە هەیـە، لەزەردەخەنـە کردنـدا دەستپێشخەر بـن، کارێـک بکەن کە بەپێکەنین ناخی خۆتان بۆ کەسی بەرامبـەر دەربخـەن. ئێستا ئێـوە سـەرنجی کەسـانی بەرامبـەرتان راکێـشاوە لەڕێگـەی زمـانی جەستەی کـراوەو لەچـاو روانـین و پێکەنینـە دڵگیرەکەتانـەوە. ئـەوەی کەکەسـی بەرامبـەر کاردانـەوەی بۆتان هەیـە ئـەوە نییـە کـە ئامـاژە بێـت بۆئەوەی کەئێوە پێکەنینی ژەهراویتان کردووە(ئەگەر چی کەپێشتریش وابێنەبەرچـاو)، بـەڵکو ئەوەیـە کـەئێوە کەسـێکن بەتـەواوی خـاوەنی دەستپاکی و ڕاستگۆیین.

چـوارەم/ سـەلام کـردن :- ئەمـە چ (سـەلام) بێـت یـان (هێـی!) یـان تەنانـەت(هـوا) بێـت، بـەئاوازێکی دڵگـیرەوە بڵـێن و نـاوی خۆتـانی تێهەڵکێش بکەن ((هێی! من)) زەردەخەنـەو لەچاوروانینیش لەناسیندا یارمـەتی دەرە. لـەماوەی چـەند چـرکەیەکدا شـوێن پێیـەکی گونجـاو ئەدۆزنەوە بۆ دەستخسنی چەندین زانیاری دەربارەی کەسی بەرامبـەر، دەسـتتان بـۆ کەسـی بەرامبـەر درێژکـەن و ئەگـەر گونجـا ڕێگەیـەک بدۆزنـەوە بـۆ دوو یـان سـێ جـار وتنـەوەی ناوەکـەی بۆئـەوەی لـە مێشکتاندا بچەسپێ، نەک(مایک، مایک، مایک، خۆشحاڵم بەبینینتان)، بـەڵکو ((مایـک پێخۆشـحاڵم بـەبینینت ،مایـک!)) هـەروەک لـەوەرزی حەوتەمدا ئەیبینین کە ئەمە ئەتوانێت لەدوایـەوە (رستەیەکی) شـوێنی، جێیی بێت.

پێنجەم/ خۆشحاڵی دەربڕین :- کۆتا بەشی یەکتر ناسین ئامادەکرنە بەخۆشحاڵ بوون یا خۆشحاڵی دەربڕینێکی زیرەکانەی هەست پێنەکراو بۆ ئەوەی بەزیرەکی پیشانی بدەن کەجێگەی رێزو حورمەتی ئێوەیە ئەو کەسەی کەبەتازەیی ناسیوتانە.

راهێنانێك بۆ بەخێرهاتن

ووزە گەیاندنی ئازاد

ئەمە یەکێك لەکاریگەرترین راهێنانگەلێکە کە لەسیمینارەکانمدا ئەنجامم ئەدا، وە ئەشتوانرێت ئەم راهێنانە بگۆڕێت بۆ توانایەکی کاریگەر. ئێوە پێویستان بەهاوڕێیەکە تاوەکو ئەمەی لەگەڵ ئەنجام بدەن. نزیکەی ٢- ٥مەتر لەدوری یەکترەوە بوەستن و وەکو دوو نیشانە شکێنی فیلمەکان ڕوو بەڕووی یەك بوەستن.

کاتێك کە ئەڵێن سەلام دەستتان بدەن لەیەکو دەستی راستتان بکێشنەوەو دەستەکەی ترتان درێژ بکەن بۆ لای هاوڕێکەتان، هەموو وزەی جەستەتان کۆبکەنەوەو لەدڵتاندا جێگیری بکەن.

ئەو کاتە وزەکە بەدرێژی دەستی ڕاستتان (ئەو دەستەی کەبۆ تەوقە کردن بەکاری ئەهێنن راستەوخۆ بۆدڵی کەسی بەرامبەر ئاراستە بکەن). ئەمە شەرحێکی درێژە بۆ ئەوەی لەدڵدایە ماوەی کەمتر لە دوو چرکەدا،

بەڵام کاتێك کەئەم شەش کەناڵە (دڵ، چاو، زەردەخەنە، تەوقە، دەنگ، هەناسە) لەیەك چاوتروکاندندا بەرەو کەسی بەرامبەر ئەوەشێنرێن (بەوشیوەیەی کەپێشتر باسمانکرد) وزەیەکی گەورەی پێ ئەگوازرێتەوە بۆ کەسی بەرامبەر. راستەوخۆ دوای وەرگرتنی وزەکە، کەسی بەرامبەریش بەشێوەیەکی وەك ئەوەی ئێوە بۆتان ئەگەڕێنێتەوە. بەنۆرە ئەم کارە دووبارە بکەنەوە بەخێرایی و وردی، بەوزە گەیاندنی ئازاد و گەیاندنی بۆ بەرامبەر بەردەوام بن، دڵنیا بن هەر شەش کەناڵەکە لەیەك ساتدا پەیوەندی ئەنجام دەدەن.

تەوقەکردن

تەوقەکردن و دەست لەیەکدان ئەکرێت لەتەوقە کردنێکی تۆندتر و سودمەندترەوە بێت تاوەکو دەست لەدەستدانێکی ئاسایی و بێ سود. هەردووکیان ئەکرێت لەبیرنەکراوبن. یەك جار دەست بدەن و هەندێجار دوو (یەدەکانە)، چاوەڕانیگەلێکی سنوردار لەگەڵ تەوقەکردندا هەن، ئەبێت تۆندوتۆڵ و ڕێزدارانە بێت، وەکو کاتێك کەدەست دەخەنە سەر زەنگی ماڵەوە.

ئەگەر ئەم چاوەڕوانیگەلە دەرنەخەن کەسی بەرامبەر هەوڵ ئەدات ئەوەی کە ڕووەدات دەرك بکات. وەك ئەوەی کەهەست بکەن شۆێنێکی کارەکە لەنگە وەکو کاتێك لەبەلوعەی ئاوی ساردەوە ئاوی گەرم

دێتەدەرەوە. مێشك لەتێکەڵی و پێکەڵی هەراسانەو کەروویەرووی ئەبێتەوە یەکەمین هەنگاو پاشەکشە کردنێتی.

تەوقەکردن بەبێ دەست هەیە و شێوەیەکی سودمەندیشە تەنها هەر شتێك کەلە تەوقەکردنێکی ئاساییدا ئەنجامی ئەدەن بەبێ سود وەرگرتن لەدەست ئەنجامی بدەن، بەوەی کەدڵتان پیشانی کەسی بەرامبەرتان بدەن و سەلام بکەن چاوەکانتان بدرەوشێنەوە پێبکەنن و هەمان ئەو وزە تایبەتەی کەلەتەوقەکردنێکی ئاسایدا دەربخەن. بۆ (تەوقەکردن بەبێ دەست) لەشێوازێکی سەرسوڕهێنەرلەو شوێنانەدا کەدەتانەوێ لەگەڵ هەندێ گوێگردا پەوەندی دروست بکەن و بەکار بهێنن.

بەستنی پەیوەندی هاوڕێیانە

پەیوەندی هاوڕێیانە ئامازەیە بۆ بەرقەرارکردنی زەمینەیەکی هاوبەش و ئارام کەدوو کەس یان زیاتر ئەتوانن لەڕووی دەروونییەوە پێکەوە پەیوەست بن. کاتێك کە ئێوە پەیوەندییەکی دۆستانەتان هەیە هەریەکێ لە ئیوە شتێك پێشکەش ئەکات بۆ هەڵسوکەوت کردن بۆ نمونە: وردی، ڕاستگۆیی یاخود هەستی شۆخی و گاڵتەوگەپ، وە هەر یەکەشتان شتێك دەست ئەخەن وەك هاودەردی، هاودڵی، یاخود دەستەیەکی بەسۆزو خۆش رەفتار. پەیوەندی هاوڕێیانە ساناکارییەکی گرنگە کەرێگە خۆشکەرە بۆ ئەوەی دادپەروەری کۆمەڵایەتی بەئاسانی بڵاو ببێتەوە. کاتێك پەیوەندی هاوڕێیانە ئەبەستن پاداشتان قبوڵکردنە لەلایەن کەسی بەرامبەرەوە.

ئەم وەلأمە ئەرێیە (مثبت) بەشێوەیەکی گشتی بەیان ناکرێت، بەلأم ئەکرێت ئاوا دەربېرێت (ئەزانم کەبۆ یەکەمین جارە ئەتان بینم بەلأم ئەوەندە خۆشیم لێتان دێت کەجێگەی باوەڕمن).

هەندێك کات پەیوەندی هاوڕێیانە لەخۆیەوەو بەشێوەی رێکەوت ئەبێت، وە هەندێك کات ئەبێت هەوڵی دروستکردنی بدەیت ئەگەر بەدروستی بەرقەراری کەن ئەوا پەیوەندی دروست ئەبێت. وە ئەگەر بەهەل بەرقەراری کەن ئەوا دەبێت بۆ ڕاکێشانی سەرنجی بەرامبەر دەست بکەن بەچەنەدان، کاتێك لەگەڵ کەسانی تازەدا یەکتر ئەناسن و بەخێرهاتنی ئەکەن، توانای بەرقەرارکردنی پەیوەندیتان پەیوەستە بەچوار شتەوە:

دۆخی (حاڵی) خۆتان, هاوئاهەنگیتان لەگەڵ لایەنە دیارەکانی ڕەفتار بەرامبەرتان وەکو جەستەیی و ئاوازی دەنگ، لێهاتوی گفتوگۆکردن و تونای هەستیاریتان.

کاتێك کە لەم چوار بوارەدا لێهاتویتان پەیداکرد ئەوا ئەتەوانن بەخێرایی پەیوەندی ببەستن لەگەڵ هەرکەسێکدا بتانەوێ و لەهەر کاتێکیشدا.

کەسی بەرامبەر بخوێننەوە (بەتەواوی بیناسن) ئەو کات بۆتان دەرئەکەوێت کەئەوەی کەسانێك بەشێوازێکی ئاسان یەکتر ئەناسن و خۆشیان لەیەك دێت بۆ ئێوەش ئەکرێت بێتەدی. لەم کارەدا ئێوە ئەوەندە لەگەڵ یەکدا تێکەڵ ئەبن کەوەك بڵێی چەندین سەدەیە پێکەوەن.

زۆرێك لەخوێندکارانم پێم ئەڵێن کاتێك کە پەیوەندی ئەبەستین زۆرێك لەخەڵکی لێمان ئەپرسن: (دڵنیایت کەئێمە پێشتر یەکترمان

نەناسیووە؟) من ئەم هەستە دەرك پێئەکەم. ئەمە هەمیشە بۆ من رووئەدات و ئەمە هەرخەڵکی نین کەئەم پرسیارەم لێدەکەن. باوەڕم وایە کە زۆرێك لەو کەسانەی کەناسیومن، پێشتر بینیومن ئەمە شتێکە کاتێك ئێوە بەئاسانی ئەچنە ناو نەخشەی مێشکی کەسێکەوە رووئەدات، وە ئەمە هەستێکی خۆشمان پێدەبەخشێت.

گفتوگۆ

وادێتە پێشچاو کە بۆچونی جیاواز هەیە بۆ پێناسەکردنی گفتوگۆ، بەڵام پێناسەکەی تاڕادەیەك لەمەوە نزیکە ((ئامانجەیە بۆ گۆڕینەوەی زانیاری لەنێوان دووکەسدا))..((ئامانجەیە بۆ گەیاندنی پەیام))..... ((ئامانجەیە بۆ ناسین)) لەسەرەتای ئەو ڕۆژانەدا کەبەرنامە ڕێژی(NLp) خرابوبە ڕوو کەتەرحێکی بەدواداچوونی بوو بۆ ((بەدواداچونی سەرکەوتن و داهێنانی مۆدیلێك دەربارەی ئەوەی کەچۆن کەسانێك ئەزمونی هەستپێکراوی خۆیان دادەڕێژن)کرابوو. ریچارد باندلەرو جان گرنیدەر پێناسەیەکی گونجاویان دانا((مەفهومی گفتوگۆ لەو وەڵامەدا شارراوەتەوە کەئەدرێتەوە)) ئەمە سادەو ڕوونە، چونکە بەو مانادێت کەسەرکەوتن و سەرنەکەوتنتان لەبەستنی پەیوەندیدا لەسەداسەد پەیوەندی بەخۆتانەوە هەیە. هەرچییەك بێت ئێوە تەنها کەسێکن کە پەیامێکتان پێیە بۆ وتن، یان ئامانجێکتان هەیە بۆ ئەوەی پێی بگەن، وە ئێوە تاکە کەسێکن کەبەرپرسیارن لەچۆنییەتی بەرقەرارکردنیدا. جگە لەمەش ئێوە تاکە کەسێکن بەویستی گۆڕانکاری ئەوەی

کەئەنجامی ئەدەن بیگۆڕن تاوەکو لەکۆتاییدا بگەن بەو شتەی کەئەتانەوێت.

لێرەدا بۆ گۆڕینی هەندێك کاروکردەوە بە گفتوگۆ، یارمەتی بدەن باوای دانێن هەندێك لەوەلامەکانتان لەمێشکی خۆتاندا هەیە. کەسانێك کە لێهاتوویەکی لاوازیان هەیە لەپەیوەندیدا ئاسایی ئەو وەلامەی کە لەکەسانی ترەوە ئەیانەوێت لەسەرتاوە فێر نەبوون و لەم رووەشەوە ناتوانن بەرنامەڕێژی بۆ بکەن.

لێهاتوویگەلێك کە لێرەدا فێریان ئەبن یارمەتیتان ئەدات لەتەواوی ئاستەکانی گفتوگۆدا لەروبەروبونەوە کۆمەلایەتیەکانەوە تاوەکو هەنگاو بۆ گۆڕانکاری ژیانتان و ئەو کەسانەی کەلەژێر دەستی ئێوەشدان.

دەستوری گفتوگۆی کاریگەر لە سێ بەش پێکهاتووە:-

١- ئاگاداری ئەوەبن کە ئەیڵێن:- نیەتی خۆتان لە رستەیەکی دڵنیا کەرەوە بەزمانی حاڵ بنوسن. بۆنموونە من پەیوەندییەکی سەرکەووتووم ئەوێت. من وێناکردنی خۆم دەربارەی ئەو پەیوەندییە دروستی ئەکەم چۆن ئەمەوێت ببینم, چۆن ئەمەوێت ببیستمەوە, چۆن ئەمەوێت هەستی پێ بکەم, چۆن ئەمەوێ چێژی لێوەرگرم وای لێئەکەم. ئەشزانم کەی بەدەستی ئەهێنم، ئەمە رستەیەکی دڵنیا کەرەوەیە بەپێچەوانەی ئەو رستەوە(نامەوێت تەنها بم)

٢- ئەوەی کەبەدەستی دەهێنن زەخیرەی بکەن: -

بۆ نموونە ئەوە زەخیرە بکەن کەپیاسەکردن لەناو ریستۆراندا گونجاو نییە بۆتان.

٣- تاگەیشتن بەوەی کەئەتانەوێت گۆڕانکاری لەوەدا بکەن کەئەنجامی ئەدەن: بەرنامەیەك دابڕێژن و هەوڵی بۆ بدەن (من هەر شەوی شەممەیەك ١٠کەس بۆ نانی ئێوارە بانگهێشت دەکەم) ئەم کارەبکەن و ئەزمونی زیاتر کۆبکەنەوە, هەستتان بەپێویستی کرد دووبارە بەرنامە دابڕێژنەوەو ئەنجامی بدەن و ئەزمونێکی زیاتر کۆبکەنەوە. هەر بەم شێوەیە دووبارەی بکەنەوە، دوبارە وێنە بکێشن ئەنجامی بدەن و ئەزمونی زیاتر کۆبکەنەوە تاوەکو ئەگەن بەوەی کەئەتانەوێت، ئێوە ئەتوانن لەسەرەوە هەرلایەنێکی ژیانتان باشتر بکەن بۆنموونە لایەنی ماددی, عەشق, وەرزش, کاروبار.

لەوەی کەئەتانەوێت بەئاگابن.

ئەوەی کەبەدەستی دەهێنن زەخیرەی بکەن.

تاکاتی گەیشتن بەوەی کەدەتانەوێت لەکارەکانتاندا گۆڕان بکەن.

ئەوەی کەدێت.....

لەوەرزەکانی داهاتودا ئێمە چوار چێوەی بەستنی پەیوەندی هاوڕێیانە بەلایەنی جۆراو جۆرەوە باس دەکەین و گرنگی بارودۆخی کارامە لەسەر بەدیهێنانی وێنایەکی باشتر لەلایەن کەسی بەرامبەرەوە بۆ ئێوە باسی دەکەین. هەرلەسەرەتاوە لەروخسارو پشتەوەی ئەوشتەی کەروودەدات تێئەگەن, وە تێئەگەن لەکاریگەری و گرنگی زمانی جەستەیی و ئاوازی دەنگ و وشە باش بەکارهاتوەکان بەبێ هیچ

نیشانەیەکی دژیەک بەکارهاتون, بەپێچەوانەی پەیامی تێکەڵ و سەرلێشێواندنەوە, بۆتان دەرئەکەوێت کەبۆچی زمانی جەستەی کراوە بۆ هەندێك کەس سەرنج راکێشەو بۆ هەندێکی تر وانییە ، ئەوەی کەچۆن بتوانن لەرێگەی چەند جوڵەیەکی بچوك لەهەڵسوکەوتاندا هەستی کەسی بەرامبەر بگۆڕن و وای لێبکەن هەستێکی باشی هەبێت بەرامبەرتان، وە ئەو کاتە لەدونیایەکی گەرموگوڕدا هەڵسوکەوت دەکەن.

ئێوە فێر ئەبن کەچۆن بجوڵێنەوە لەگەڵ ئەوهێمایانەی کەکەسانی تر بۆتان دەنێرن، بەشێوەیەك کە لەگەڵ بونتاندا هەست بەئارامی و ئاسودەیی و ئاشنایی بکەن. هەروەها باس لەگرنگی ئاوازی دەنگ و چۆنیەتی گرنگیەکەی بۆ بەدیهێنانی ئەو کەش و هەوا گەرم و گوڕەی کەئەمانەوێت ئەیکەین. یەك بەشی تەواوو تەرخان کراوە بۆ دەستپێکردن و پاراستنی گفتوگۆیەکی گەرموگوڕ. ئێمە تەواوی ئەو ڕێگایانەی کەبۆکردنەوەی دەروونی مرۆڤەکان پێویستن باس ئەکەین و ڕێگەکانی داخرانیشی باس ئەکەین. هەروەها باسی چۆنیتی بەدەست هێنانی زانیاری ئازاد ئەکەین و ئەوەش کەچۆن لەدڵی خەڵکیدا بمێنینەوە. لەکۆتاییدا لە قوڵایی دەرونی مرۆڤ نزیك ئەبینەوە. راستی سەرسوڕهێنەر ئەوەیە کە هەرچەندە ئێمە ژیان بە پێنج هەستەکەمان ئەگوزەرینین, بەڵام هەریەکەمان هەستیکمان هەیە کە لە چوار هەستەکەی تر زیاتر پشتی پێ دەبەستین. هەر بەشێکی ئەم پەرتوکە ڕاهینانێکی تیایە کە یارمەتیتان ئەدات تاوەکو هێزی پەیوەندی دروستکردن بزانن. هەندێکیان بەتەنیایی ئەنجام ئەدرێن و هەندێکی تریان پیویستیتان بەهاوڕێیەك ئەبیت بۆ ئەنجامدانی. لەتەواوی ڕۆژدا,

پیاوان ژنان و منداڵان نیشانەگەلێکی بنەڕەتی دەربارەی چۆنیتی ئەزمون و دەرککردنیان لەدونیادا لەرێگەی زمانی جەستەیی وئاوازی دەنگ و جوڵەی چاوو وشەگەلێکەوە کەبەکاری ئەهێنن لەخۆیاندا دەرئەخەن, بەجۆرێك کەناتوانن ئەمە نەکەن. ئێستا بەستراوەتە سەر ئێوە کەچۆن بتوانن ئەم نیشانانە بەکاربهینن بۆ گەیشتن بەئەنجامێکی باشتر لەپەیوەندیەکانتاندا.

بەشی ٢: ٩٠چرکە بۆدروستکردنی پەیوەندی دۆستانە

وەرزی سێیەم: شتێك لەم کەسەدا هەیە من بەڕاستی خۆشیم لێی دێت!

چ ئەوەی کە هەوڵ بدەن شتێك بفرۆشن، بەڵێنی سەردانێك بە دەستبێنن یاخود یارمەتی پێویست وەربگرن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانتان پێویستیتان بە بەستنی پەیوەندی هاوڕێیانە هەیە.

هەندێك کات پەیوەندی دۆستانە لە خۆوە پەیدا دەبێت و هیچ هۆکارێك شك نابەن، بەڵام تا ئێستا چەندین جار خۆتان لە بارودۆخێکدا بینیوەتەوە کە گرنگ نەبووە چەندێك سەخت هەوڵ بدەن، بەڵکو وا دێتە پێش چاو کە نەتانتوانیوە لەگەڵ کەسی بەرامبەردا پەیوەندی ببەستن، هەوڵەکانتان بێهودە بوون. هەرچییەك بێت ئێوە بیر ئەکەنەوە کەبونەوەرێکی جادوکەرو لەرادەبەدەر سەرنج ڕاکێشن. بەم پێیە بەچاوپۆشین لەوەی کەچی ئەڵێن و چی ئەکەن ناتوانن پەیوەندی دروست بکەن. هەر ئێوە وانین لێهاتویی و شایستەیی بۆ چەمانەتی پەیوەندییەکی باش لەگەڵ کەسێکدا بەس نییە. لەفەرهەنگی زماندا پەیوەندی دۆستانە پێناسە کراوە بە(پێکەوە بوونی کێشدار یاخود دۆستانە).

بۆ پەیوەندی دروستکردن لەگەڵ کەسێکدا کەیەکەم جارمانە ئەیبینین نمونەگەلێکی دیاریکراو بەکار ئەهێنین، ئەگەر ئەم نمونانە بەکاربهێنرێت و پەیوەندی دروست ببێت، ئەوا قبوڵ ئەکرێین و دەست ئەکەین بەگفتوگۆ. سەرنج دان و تێبینی کردن دوو کاری ژیانن لەبەرئەوەی ئەنجامی بنەڕەتی پەیوەندی دۆستانە ئامانجە بۆ هەستێکی باوەڕ پێکەر کەبە نۆبە ئەگوازرێتەوە بۆ بڕوا بەیەکبونی هەردوولا, ئەگەر باوەڕ پێبون بەدی نەیەت پەیام نێرو پەیام لەئارادا نابن، وە لەوانەیە ئەم هەستە نائاسودەیی دروست بکات، بەڵام ئێمە کاتێك ژیان لەو دەرگایەوە کەچاوەکان و گوێچکەکانی تر ئەزمونی ئەکەن, ئەزمون بکەین ئەوا ئەوەندە لەگەڵیاندا هاوئاهەنگ دەبین کە ناتوانن بیری لێ بکەنەوە. واتە بەجۆرێك کەویژدانی نیوە هۆشیاری ئەوان ئەڵێت نازانم بۆچی، بەڵام شتێك لەم کەسەدا هەیە بەراستی خۆشیم لێی دێت.

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە ئێمە نزیکەی ٩٠ چرکەمان هەیە بۆ دانانی کاریگەری لەسەر کەسی بەرامبەر لەیەکەمین دیداردا. ئەوەی کەلەم ٩٠چرکەدا روئەدات ئەتوانێت دیاریکەری سەرکەوتن یان شکست بێت لەبەستنی پەیوەندیدا. لەراستیدا هەندێك کات لە٩٠ چرکە کەمترە.

پەیوەندی دۆستانەی سروشتی

ڕاکێشان لەهەموو شوێنێکی دنیا دەبینرێت چ موگناتیز, ناسازگاری ئەلەکتریزی, ئەندێشە, هۆش یان جەزبەی ناو بنێن. ئەوە هەر جۆرێکە

لەڕاکێشان هەموو شتێکی گرتووەتەوە, گیانەوەران و رووەکەکان و هەموو شتێك. ئێمە بەشێوەیەکی ئاسایی هاوڕێیەتییە هاوئاهەنگەکانمان ئەبەستین. ئەگەرچی ئەم جۆرە هاوڕێیەتیانە لەوانەیە بۆ هەندێك کەس بەسەختی جێی دەرککردن بێت و بۆ هەندێکی کەش ئاساییی بێت. ئێمە ئاسایی سود لەڕووبەڕووبونەوە هەستییەکانی دایك و باوکمان و هاوڕێی و فێرکارەکان و دۆستەکانمان وەرئەگرین بۆ رێنمونی کردنی خۆمان لەژیاندا, وە ئێمە ئەکەوینە ژێر کاریگەری هەڵسوکەوت و بەکارهێنانی هێماو ئاراستەکانیان. کاتێك دایك یان باوکتان بەشێوەیەکی تایبەت دابنیشن ئێوەش هەمان شت ئەکەنەوە ئەگەر هاوڕێیەکی خۆشەویست یان ئەستێرەیەکی فیلم بەشێوەیەکی تایبەت بڕوات بەرێوە ئەوا ئێوەش رادێن بەهەمان پرێ و رۆشتنەوە.

ئێمە لەڕێگای خۆگونجاندن لەگەڵ ئەو نیشانانەدا کە کەسانی تر بۆمان ئەنێرن ژیان فێر ئەبین، ئەوان بەشێوازی خۆیان کاریگەریمان لەسەر دادەنێن ئێمە خۆمان هاوئاهەنگ ئەکەین لەگەڵ ئەو شتانەیاندا کەبۆمان خۆشن. کەسانی خاوەن نیشانەی هاوبەش پەیوەندی سروشتییان هەیە هۆی ئەوەی کەئێوە لەگەڵ هاوڕێ خۆشەویستەکانتاندا ئەوەندە باش ئەژین ئەوەیە کەئێوە نیشانە, بیرو باوەڕو لەوانەشە شێوەی یەکسانی هاوبەشتان هەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکان. بەدڵنیاییەوە جیاوازی زۆر هەست پێ ئەکەن وەبەدوایاندا ئەچن، بەڵام بەشێوەیەکی بنەڕەتی بەپێوانەیەکی زۆر هاوشێوەی یەکترن.

ئێمەی مرۆڤ بونەوەرانێکی کۆمەڵایەتین، ئێمە لەکۆمەڵگاکاندا ئەژین. ئەمە بۆ خەڵکی زۆر ئاساییە بگرە ئەمە لۆژیکی تۆرە کە لەگەڵ کەسانی تردا ببنە هاوڕێ تائەوەی دەست بکەن بەموناقەشەو لەیەک تێنەگەیشتن. پەیوەندی دۆستانەی سروشتی گرنگترین پێویستین بۆ سەلامەتی ئەقڵ (ئاوەز) کاملّ بون و لەراستیدا مانەوەمانە.

پەیوەندی دۆستانەی رێکەوتی

لەوانەیە ئێوە روتان کردبێتە ولّاتێک کەبەزمانی ئێوە قسەناکەن کاتێک کەکەس قسەکانتان تێناگات هەست بەنائاسودەیی و تەنانەت خراپ ناحاڵی بونیش دەکەن. لەوکاتەدا لەناکاو چاوتان ئەکەوێت بەیەکێک لەهاونیشتمانییەکانی خۆتان لەوانەیە هاوشاری بن. ئەم کەسە بەزمانی ئێوە قسەدەکات و کەوایە ئێوە بونەتە خاوەنی هاوڕێیەکی تازەی زۆر باش. بەلایەنی کەمەوە لەم پشوەتاندا ئێوە لەوانەیە بەهاوبەشی بیروبۆچون و دیدگاکانتان و ئەوەی کە لەکوێ ئەتوانن باشترین ریستۆرانت و هوتێلتان دەست بکەوێت پێکەوە باس بکەن. بەبێ گومان کەزانیاری کەسیی خۆتان لەبارەی خێزان و ئیش و کارتانەوە بەیەک ئەدەن, هەموو ئەمانە لەبەر ئەوەیە کەیەک زمانی هاوبەشتان هەیە. ئەمە پەیوەندی دۆستانەی رێکەوتییە, لەوانەیە گەرموگوڕتان بکات لەسەر بەردەوامی ئەم پەیوەندییە بەگەرانەوەتان بۆ ماڵی خۆتان، بەڵام بەبێ لەبەرچاوگرتنی زمانی هاوبەش و هاوشاری بونتان هیچ شتێکی هاوبەشتان نییە، وە پەیوەندییەکە خۆبەخۆ رووبەرووی شکست ئەبێتەوە. ئەم کارە تەنها سنوردار نییە بەزمان و

مێـــژووی هاوبەشـــەوە هەمیـــشە لـــەژیانی رۆژانـــەدا بـــۆ هـــەموومان رووبەرووبونـــەوەی ڕێکـــەوتمان بـــۆ دروســـت ئـــەبێت لـــەکاتی ئیـــشدا, لەسۆپەرمارکێتدا, لەئوتوی هەڵمیدا یان لەوێستگەی شەمەندەفەردا.

کلیلـی پەیوەنـدی دۆستانە لەگـەڵ بێگانـەکان (غەریبـەکان) ئەوەیـە فێربیـن چۆن وەک ئەوان بین، خۆشحاڵانە ئەم ئیشە هەم سادەیەو و هەم سەرگەرمیـشە، بـەجۆرێک واتـان لێدەکات کەهەرکەسێکتان بینـی وەک مەتەڵ و یاری و سەرگەرمی سەیری بکەن.

پەیوەندی دۆستانەی بەرنامە بۆ داڕێژراو

کاتێک حـەز یـان رەفتاری دوو کـەس یـان چـەند کەسێک هاوئاهـەنگ بێت دەڵێن پەیوەندی دۆستانەیان هەیـە. هـەروەها ئەکرێت پەیوەنـدی دۆستانە لەپێکـەوە بونێکی هاوبـەش یـان کاتێک کەلـە بارودۆخێک یـان هـەلو مـەرجێکی تایبەتـدان روبـدات. بـەڵام کاتێـک هـیچ لـەم رێگایانـە بونیـان نـەبێت رێگەیـەک هەیـە بـۆ بەرقـەراربوونی پەیوەنـدی دۆسـتانە بەرنامەبۆ داڕێژراو وەئەمە شتێکە کەلەم پەرتوکەدا باسی لێوە کراوە.

کاتێک کەبڕیار ئـەدەین لەسـەر بەستنی پەیوەنـدی بەشێوەی بەرنامـە بۆ داڕێژراو کەلێن و جیاوازییەکان لەنێوان خۆمـان و کەسـی بەرامبـەردا لەرێگەی زەمینەی هاوبەشەوە کەم دەکەینـەوە. کاتێک کەئەمـە ڕوئـەدات ئێمە هەست بەپەیوەندی سروشتی لەگەڵ ئەو کەسە یـان ئـەو کەسـانەدا دەکـــەین, چـــونکە وەک یـــەکین یـــان وەک یـــەکمان لێهـــاتووە. کاتێـــک کەپەیوەنـــدی نێـــوان مـــارک و تـــۆنی دروســـت ئـــەبێت شـــتێک زیـــاتر لەگفتوگۆیەکی ئاسایی ڕوو ئـەدات لەوانەیـە کەسێکی ئاسایی هەستی

پێنەکات، بەڵام لەروانگەی چاو و گوێیەکی ئەزمونکردووەوە شتانێکی زۆر روو ئەدەن. کاتێک کەپەیوەندی هاوبەشیان دروست ئەبێت جۆرێکی لەیەک چوو لەرەفتارو هەڵسوکەوتیاندا دروست ئەبێت. زمانی جەستەیی، پەیامی روخسار، ئاوازی دەنگ، پەیوەندی چاوی، ریتمی جەستەیی و هەڵسوکەوتی فیزیۆلۆژیکی زیاتریان تێکەڵ بەیەک دەبن و ئەم هەمووە بەسادەیی ئەبێتە هۆی ئەوەی کە بەنیوە ئاگا رەفتای وەک یەک بنوێنن.

زەمینەی هاوبەش

مارک لەمیوانییەکی ئێوارەدا بەفەرمی بانگهێشت کراوە، ئەو لەم بارودۆخانە بێزارەو بەشێوەیەکی ئاسایی هەست بەنائاسودەیی دەکات. ئەو جگە لەژمێریارەکەی کە لەکۆتایی هۆڵەکەدا دانیشتووە هەموان پێئەکەنێنێ ناناسێت لەناو یەکێک لەمیوانەکان پیاوێکی گەنج کە لەتەنیشتیەوە دانیشتووە بەو کەسە کە لە دەستی چەپییەوە دانیشتووە ئەڵێت کە ئەو رێک وەکو مارک وایە! مارک هەست بەئارامی و ئاسودەیی دەکات لەبەرئەوەی بیانوویەکی دۆزیوەتەوە بۆ کردنەوەی سەری قسە لەگەڵیدا. ئەوان شتگەلێکی هاوبەشیان هەیە واتە مارک دەست دەکات بەقسە کردن و هەموو شتێک ئەڵێت

بەتۆنی، دەربارەی هێلکە دزینی خۆی لەساڵی ١٩٤٨ و ئەوەی چۆن ئۆتۆمبیلەکەی لە(کورت لندویل) خراپ بوو. تۆنی لەکاتێکدا کەهەردوو ئانیشکی لەسەر مێزەکە داناوە بەخۆشحاڵییەوە بەرووی مارك دا ئەچەمێتەوە لەکاتێکدا کەهەردوو چاوی ئەدرەوشێتەوەو شانەکانی کەمێك ئاسودەترن مارکیش ئەچەمێتەوە وەکو تۆنی پێئەکەنێ و سەری وەك نیشانەی دڵنیاییکردنەوە ئەلەقێنێ. تۆنی قومێك لەپەرداخی ئاوەکە ئەخواتەوەو مارك بۆی دەرئەکەوێت کەئەویش هەمان کار ئەکات.....

مارك و تۆنی پەیوەندی دۆستانەیان دروستکردووە لەڕێگەی نیشانە هاوبەشەکانیانەوە، وە پەیوەندیەکەیان لەزۆر رووەوە دیارە، ئەوان نیشانەو رێتم گەلێك لەیەکەوە وەرئەگرن و بۆیەکی ئەنێرن و گۆڕانێکی هەست پێنەکراو لەڕەفتاریاندا رووئەدات. پەیوەندی هاوبەشی نێوانیان لەیەك نزیك بوەتەوەو خۆیان بەیەکتر ئەچوێنن. ئەوان خۆشییان لەیەکتر دێت، چونکە هاوشێوەی یەکن و پەیوەندی لەبارودۆخی دروستبوندایە ئەوان لە٩٠ چرکە یان کەمتردا پەیوەندییەکی خوازراویان دروست کردووە.

ئەوان دەست دەکەن بەهاوئاهەنگکردنی کارەکانیان، پەیوەندی دۆستانەی بەرنامە بۆ داڕێژراو لەڕێگەی گۆڕانکاری لاوەکی کورت خایەن لەرەفتارتاندا بەمەبستی هاوشێوەبوون لەگەڵ بەرامبەردا دەبێت. خۆتان تاوەکو ئەو کاتە لەگەڵ کەسی بەرامبەردا هاوشێوە نەکەن کە بەس بێت بۆ بەرقەراری پەیوەندی دۆستانە، ئەوەی کەچۆن بتوانن خۆتان بەوردی وەك کەسی بەرامبەر لێبەن و چۆن ئەنجامی بدەن ؟ لەوەرزی داهاتودا فێر ئەبن.

تەواوی ئەوەی کەپێویستانە رێکوپێکی کەن بریتین لەروخسار، جەستە، پەیامی روخسار، چاوەکان، ئاواز و رێتمی دەنگتان و تواناتان بۆ سود وەرگرتن لەوشەکان لەگفتوگۆدا و ئامادەییتان بۆ دۆزینەوەی هەستی داواکەری بەرامبەر, کە ئەڵبەتە بەزوویی ئەکرێتەوە. بەمانە توانای گوێگرتن و سەیرکردنی خەڵك و سوسە کردن زیاد بکەن، بەبێ سودوەرگرتن لەهیچ هۆکارو ئەسباب و داوو دەرمانیك، تەنها بەو ئامادەییە زیادەیەی کەلەگەڵتاندا لەدایك بووە واتە مەیل کردن بەگەرمو گوڕی. دڵتان ئاسودەو وا لێبکەن کەبەسروشتی لێبدات.

وەرزی چوارەم: هەموو شتێك لەبارودۆخدا چڕ دەبێتەوە

مێشك و جەستەتان بەشێكن لەریتمێك, ئەوان كاریگەری لەسەر یەكتر دائەنێن.كاتێ كەخۆشحاڵن خۆشحاڵ دێنە پێش چاو وشەی خۆشی بەخش بەكارئەهێنن. هەوڵبدەن لەكاتێكدا كەلەهەوادا بەرز دەبنەوەو چەپڵە لێئەدەن هەست بەبەدبەختی بكەن, یاخود هەوڵ بدەن لەكاتیكدا كە لەسەر كورسیەك سەرتان داخستووە شادمان بن. ئەمە مێشك كۆنترۆڵ دەكات. ئەوەی كەلەمێشكتاندایە لەسەر زمانتان دێتە دەرەوە.

بارودۆخگەلێك هەن كەچۆنیەتی و دروستی بیر و ئاوازی دەنگ و وشەكان دیاری ئەكەن، لەهەموی گرنگتر ئەوەیە كەزمان و روخسارتان كۆنترۆڵ بكەن.

كاتێك كەمێشكتان بارودۆخێكی تایبەت وەرئەگرێت ئێوە كۆنترۆڵێكی هۆشیارانەتان كەمێك بەسەر ئەو نیشانانەی جەستەتاندا هەیە كەئەینێرن. جەستەتان خاوەنی مێشكی كارای خۆیەتی نمونەی رەفتاری پەیوەست بەو بارودۆخەی كەتێیدان نیشان ئەدات.

بارودۆخێکی بەراستی سودمەند

گرنگ نیە ئێوە چ کارێك ئەنجام ئەدەن یاخود لەکوێ ئەژین، چۆنێتی بارودۆختان چۆنێتی پەیوەندیتان یان هەر شتێکی تری ژیانتان دیاری ئەکات. من لەهەشت ساڵی رابردوودا لەبانکێکی دیاریکراودا سودم وەرئەگرت. هەرچەند کاتێك کەسێك کەهەرگیز ناوم نەبیستووە نامەیەکم بۆ ئەنێرێت (ناوی من بەهەڵە حونجە ئەکەی) تاوەکو پێمبڵێت لەوەی کە وەك کڕیارێکی تایبەتی خزمەتم بکات زۆر خۆشحاڵ ئەبێت.

هیچ گرنگییەکی نییە کەئەوانە چەندێك سەخت هەوڵ ئەدەن تاوەکو خزمەتە تایبەتیەکانیان پێشکەش بکەن، هەرچەندە بانکگەلێکی زۆر ئەم کارە ئەکەن، وە بانکەکەی منیش خەبەری نییە ئەی بۆچی من بانکێکی تازەم دۆزیوەتەوە. لەجێگەی ژیانمەوە نزیکە؟ لەوێ حساباتم هەیە؟ ئاسانکاری؟ هەرگیز نا. نرخی لێهاتویی زیاتر؟ نەخێر. خزمەتی زیاتر؟ نەء هیچ شتێك لەمانە نییە.

هۆکارەکەی (جو ئان)ە یەکێك لەکارمەندەکانی بانکەکە. جوئان چ شتێك ئەکات کەبانکەکە ناتوانێت بیکات؟ ئەو لەمندا هەستێکی باش دروست دەکات من باوەڕم وایە گرنگیم پێ ئەدات. خاوەنی حسابەکانی تریش هەمان هەستیان هەیە ئێوە ئەتوانن ئەمە لەشێوازی قسەکردن لەگەڵیاندا ببینن. جوئان ئەمە چۆن ئەکات؟ زۆر سادەیە ئەو ئەزانێ چی دەکات، واتە خۆشحاڵکردنی موشتەرییەکانی.

ئەو بارودۆخێکی بەراستی سودبەخشی هەیە یان بەرونتر بیڵێین دوو بارودۆخی بەراستی سود بەخشی هەیە، هەم شادومانە، هەم دڵی بەستراوە بەکارەکەیەوەو هەمووی سودی لێ وەرئەگرێت. منی

موشتەری بانکەکەی، هاوکارەکانی بەبێگومان خێزانەکەی, لەهەمووی گرنگتر خۆی. ئەوەی کەجوئان بەو بارودۆخە بەراستی سود بەخشەی خۆیەوە ئەبینرێت هەزار بەرامبەر ئەبێتەوەو بۆی ئەگەڕێتەوە و ئەگۆڕێت بۆ واقعیەتێکی شادیهێنەر و چێژبەخش و هیچ تێچونێکیشی ناوێت.

بارودۆخێکی بەراستی زەرەرمەند

دوو کەس ئەتوانن باردۆخی گەرموگوڕی جیاوازیان هەبێت سەبارەت بەئەزمونێکی دیاریکراو. هەرچەند دوو کەس بەرامبەر ئەزمونێك کاردانەوە بکەن ئەوا زیاتر لەیەك نزیك ئەبنەوەو بارودۆخی ئارام و خۆشحاڵکەر دێتە بوون، بەڵام ئەگەر وانەبێت ئەوا پێچەوانەی ئەوە رووئەدات بۆنمونە توڕەیی دێتەبوون.

کاتێك کەخەڵکی کۆنترۆڵی خۆیان لەدەست ئەدەن و توڕە ئەبن چی رووئەدات؟ دوژمنکارانە دێنە پێش چاو (زمانی جەستەیی) ئاوازی دەنگیان ڕەق ئەبێت و وشەگەلێکی سوك بەکار ئەهێنن. ئەکرێت ئەمانە هەراسانکەر بن. ئێمە لەرێگەی ئەم پەرتوکەوە ئەمە بەبارودۆخێکی زەرەرمەند ناو ئەنێین.

چەند جار دایك و باوکانێکتان بینیوە کەمندااڵەکانیان سەرزەنشت ئەکەن تەنها لەبەرئەوەی دەستیان بردووە بۆ مۆزەکانی فرۆشگاکە؟ یاخود فرۆشیارە نادڵسۆزو بێتاقەتەکان چی؟ یاخود دوکتۆرە ڕەوشت خراپ و نائارامەکان؟ ئەمانە هەمووی بارودۆخێکی زەرەرمەندییان هەیە. من نااڵێم ئەم ڕەفتارانە راستن یان هەڵە، تەنها ئەوە ئەاڵێم

کەلـــەرووی پەیوەنـــدی بەســـتندا،ئەم بارودۆخانـــە نـــاتوانن پـــەیام گەیەنەرێکی باش بن.

بـــارودۆخی زەرەرمەنـــد بـــەزۆری کەســـانێك ئەیکـــەن کـــەنازانن لەپەیوەندییەکەیاندا چییان ئەوێت.

لـەبیرتان بێت ((لـەوەی کەئەتانـەوێت بـەئاگابن)) ئەگـەر ئێـوە نـەزانن کەچیتان ئەوێت پەیامێکتان نابێت بۆ گەیاندن و بنەڕەتێکتان نابێت بۆ بەستنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا.

زۆرینـەی خـەڵکی نایانـەوێت پێـچەوانەی ئـەوەی کەئەیانـەوێت بـیر بکەنـەوە، وە بارودۆخیـان پێـچەوانکەرەوەی ئەوەیـە. ((مـن نامـەوێت بەرێوەبەرەکـــەم لـــەوەزیاتر بەســـەرمدا هـــاوار بکـــات)) بـــارودۆخێکی بەتـەواوی جیـاوازی هەیـە لـەوەی کـە ((مـن ئەمـەوێت بـەرەو باشـتر بگـۆڕێم)) یـاخود ((مـن لـەوەی تـەواوی رۆژ ئـاو و میـوە فرۆشـی بکـەم ماندوو بووم)) بارودۆخێکی جیاوازو کۆمەڵێ نیشانەگەلی بەتـەواوەتی جیـاوازی هەیـە لـەوەی کـە ((مـن ئەمـەوێت کەشـتییەکی ماسـی گـری لـەهانی هـاربور بـۆ کـرێ دابنـێم)) ئەمـە بـۆ هێـزی خـەیاڵ کرنـەوەتان سودمەندە.

خـەیاڵ کـردن سـودمەندترین هێزێکـە کەتیاتانداییـە تەنانـەت لـەهێزی ویستیش (ارادە) دەربارەی بیربکەنەوە.

هێزی خەیاڵکردنتان ئەزمون گەلێکی هەست پێکراو لەرێگـەی زمانی وێنەکان، دەنگەکان، تامو بۆنەکان لەمێشکتاندا دروست ئەکات. هێـزی خـەیاڵکردن زیانتـان ئـەگۆڕێت، ئـەتونێت لەسـودتان وەلـەزیانتان کـار بکات، وە ئـەتوانێت هەسـتی خۆشـبەختی یـاخود چارەڕەشـیتان تیـادا دروست بکات. لەبەرئەمە هەرچی زیاتر زانیاری باشتر دەربارەی هێـزی

خەیاڵکردنتان بەدەستت بهێنن، باشتر ئەتوانن بیربکەنەوە و بارودۆخ و لەدواییدا هەموو ژیانتان پێك بهێنن.

هەڵبژاردن لەدەستی خۆتاندایە

هەواڵی خۆش ئەوەیە کەبارودۆخەکان بەستراوە بەهەڵبژاردنی خۆتانەوە ئەگەر ئێوە بۆ هەڵبژاردنی یەکێك لەمانە ئازاد بن ئەی بۆچی بارودۆخی بەراستی سودمەند هەڵنابژێرن؟

ڕێگەبدەن باوای دانێین تازە گەیشتوونەتە فرۆکەخانەی نێودەوڵەتی میامی و گەشتی ئوماهاتان لەدەستداوە، زۆر سادە ئێوە ئەتانەوێت بەهەر نرخێك بێت بگەن بەگەشتی دوایی. لەبەر ئەوە ئەڕۆن بۆ ژوری فرۆکەخانەو بەسەر بەرێوەبەرەکەدا هاوار ئەکەن، ئەمە بارودۆخێکی زەرەرمەندە. ئەگەر ئێوە بتانەوێت باشترین یارمەتی بدرێن لەلایەن لێپرسروی گەشتەکانەوە ئەوا ئەبێت بارودۆخێکی سودمەندتان هەبێت تاوەکو یارمەتیتان بدات لەدروستکردنی پەیوەندی دۆستانەدا.

ئەگەرچی وتنی ئەمە بەلامەوە خۆش نییە, بەڵام من بەشێوازی خۆم لەشەڕی زۆر جەریمەی لێخوڕین و پاركکردنی قەدەغە خۆم لاداوە. من ئەزانم ئەگەر لەسەرەتای قسەکردنمەوە لەگەڵ ئەفسەرەکەدا بڵێم کەرادارەکەی خراپ بووبوو یاخود بە بەدرەوشتی و تووڕەییەوە بڵێم کە کوڕەمامی سەرۆکی شارەوانیم و ئیتر هەرگیز پێناخەمەوە ئەم شارە، ئەوا هەر لەسەرەتاوە شکست ڕووبەڕووم ئەبێتەوە. وە ئەگەر بمەوێت ئەفسەرەکە دەرکەم بکات و جەریمەم نەکات، ئەوکاتە ئەبێت بارودۆخێکی سودمەند بەخۆوە بگرم بۆنمونە ((داوای لێبوردن ئەکەم)) یان ((حەق لای ئێوەیە)) یان ((وای من چەند گەمژەم)) یان ((ئۆو، وای، بەڵێ سوپاست ئەکەم)).

کۆتاجار کەئەفسەری پۆلیس وەستاندمی، ئەفسەرەکە تاوەکو شۆینی وەستانی ئۆتۆمبیلەکان بەدوامەوە بوو وە لەدوایی ئۆتۆمبیلەکەمەوە وەستا، من دابەزیم و بەرەو ڕووی ڕۆشتم. لەروخساری سەرو ڕیش و باردۆخی جەستەیەوە بۆم دەرکەوت کە ئەو پیاوێکی (جوڵەیی)یە یاخود کەسێکی هەست تیژە (لەوەرزەکانی داهاتودا لەبارەی ئەمەوە باشتر ئەزانن)، لەم ڕووەوە یەکەمین وشە کەلەدانمەوە دەرچوو ئەوەبوو کە(بەتەواوی حەق لای ئێوەیە) هۆکەشی ئەوەبوو کەمن بەتەواوی هەڵەم کردبوو، ئەویش ئامۆژگارییەکی دورو درێژی کردم و بەئاگادارییەك وازی لێهێنام.

خاڵەکە لێرەدایە کەبارو دۆخی من چۆنییەتی کاردانەوەی ئەوی دیاری کرد، لەبەرئەوەی من ئەمزانی کەچیم ئەوێت.

لەکاتی ڕووبەڕووبونەوەکاندا بارودۆختان لەپێشتانەوەیە و چۆنیەتی هەر شتێك کەئەنجامی ئەدەن کۆنترۆڵ ئەکات.

پێویست بەهێزی خەیاڵکردنی زۆر ناکات بۆ وێناکردنی بارودۆخی ناسودمەند (زەرەرمەند)، وەك (تورە، نائارام، خۆبەزل زانین، خراپ بینی) ئەی باشە بۆچی بۆبیرکردنەوەو هەست کردن بەبارودۆخێکی سودمەند هەندێك کات دابین ناکەن؟ کاتێك کەبۆ یەکەم جار لەگەڵ کەسێکدا ڕووبەڕوو ئەبنەوە ئەتوانن بارودۆخی سوسەکەر، گەرم وگوڕ، یارمەتیدەر یان دڵنشین یاخود دڵسۆزتان هەبێت.

شتێکی شادی هێنەر لەڕووبەڕووبونەوەی مرۆڤدا هەیە. لەراستیدا زانایان دۆزیویانەتەوە کەئەتوانێت ئازادبوون ئارام بەخشیش بێت بۆ مێشك. ئەی دەربارەی بارو دۆخە زەرەرمەندەکان چی؟ پێویست بەوتن ناکات .تەواوی بەها باڵاکان سودمەندترن لەتۆڵە کردنەوە و بێ ڕێزی نواندن.

لەخۆتان بپرسن ((من هەر ئێستا لەم ساتەدا چیم ئەوێت ؟))، ((وە کام بارودۆخ باشترین سودی بۆ من تیادایە؟)) لەبیرتان بێت تەنها دوو بارو دۆخ بۆ هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ خەڵکیدا هەیە ، سودمەند، زەرەرمەند.

بارودۆخە سودمەندەمان	بارودۆخە زەرەر مەندەکان
گەرمو گوڕ	تورە
پڕ شۆڕو شەوق	تانەدەر
بڕوا بەخۆبوو	نائارام
خۆپارێز	غەمبار
ئارام	بێ ڕەوشتانە
میهرەبان	خۆبەزلزان
سوسەکەر	ڕەشبین
چارەخوازراو	نیگەران
ئاسودە	ڕوگرژ
یارمەتی دەر	هاتوهاوارکەر
خوێنسارد	رق لەدڵ
ئارامگر	ترساو
بەخێرهاتن کەر	خەجاڵەت
دڵخۆش	گاڵتەکەر –شەرمکەر
دڵسۆز	گوێڕایەڵ

تائێستا چەند جار بینیوتانە کەپەیامنێرێك لەچاوپێکەوتنی تەلەفزیۆنیدا هەست بەنائارامی ئەکات، یاخود فرۆشیارێك کەلە فرۆشگایەکدا خزمەت ئەکات ئاشکرا دەرئیەخات کەحەزی ئەکرد لەجێیەکی تردا ئیش بکات. یاخود هاوکارێك تانە بدات لەو کەسەی یارمەتی ئەدات لەکارەکەیدا ؟ هەموو ئەمانە بارودۆخی زەرەرمەندن. تا کاتێك پەیوەندی لەئارادابێت، ئەمانە هەمیشە ڕوو لەنەبوون ئەکەن.

بارودۆخی سودمەند یەکێك لەبنەڕەتیترین هۆکارەکانی خۆشویستن و دڵگیرییە. وەك جادوێك ئیش ئەکات، بەرلەوەی ئێوە تەنانەت دەمتان بکەنەوە بارودۆخی جەستەیی، جوڵەو قیافەی لەشتان بڕێکی زۆر زانیاری دەربارەی ئێوە ئەدەن.

ڕاهێنانێك بۆ وەبیرهێنانەوەی یادگارییە خۆشەکان

ئایا ئەزانن کەچۆن دەنگەلێکی دیاریکراو ئەتوانن شتە تایبەتییەکانی ژیانتان بهێننەوە یادتان ؟ کاتێك کەهەشت ساڵ بووم دایکم منی برد بۆئاهەنگێك. من لەوێ لەبەردەم ئەو پیاوەی کەشیرینی دروست ئەکرد وەستام، لەکاتێکدا کە(پۆڵ ئانکا) گۆرانی (دایانا)ی ئەوت. ئێستا هەرکاتێك ئەو گۆرانیە ئەبیستم شیرینی تازەو یادگاری ئەو پشووەم لەمێشکدا زیندوو ئەبێتەوە. ئەمە گۆرانییە کە یادگاری دەهێنێتەوە بیر، ئەمەهێنانەوەبیرە ئەکرێت دەنگێك یان شتێکی بینراو بێت، هەروەها ئەکرێت هەستێك یان ئیشێك

بێت ئیتر چی باوەڕ بکەن یان نا، ئەکرێت کۆمەڵێ گرێ کوێرە بن.

ئەم هەنگاوانەی خوارەوە جێبەجێ بکەن ئەوکات ئەزانن مەبەستم چی یە؟

لەو دەستەی کەبۆ نوسینی بەکار ئەهێنن سود وەربگرن و بەتوندی بینوقێنن و دواتر شلی بکەنەوەو ئەمە چەند جارێك دووبارە بکەنەوە ئەمە رێگە نیشاندەرتان ئەبێت.

بارو دۆخێکی بەراستی سودمەندەهەڵبژێرن. بارودۆخێك کەئەزانن بۆهەنگاوی یەکەمین سودمەند ئەبێت کەئەکرێت سوسەکەر، چارە خوازراو، گەرموگوڕ، ئارام یان هەر بارودۆخێك کەخۆشیتان لێی دێت، بەڵام ئەبێ ئەوە بارودۆخێك بێت کە لەکاتی ژیانتاندا ئەزمونتان کردبێت وەك پێویستی بتوانن بیهێننەوە یاد.

١- شوێنێکی ئاسودە، بێدەنگ و کەم رۆشن بدۆزنەوە، شوێنێك کەبۆماوەی ١٠ خولەك کەس هەراسانتان نەکات. دابنیشن و هەردوو پێتان بخەنە سەرناوەڕاستی ژوورەکە بەهێمنی بەسك (نەك بەورگ) هەناسە بدەن و ئارام ببنەوە.

٢- ئێستا ئێوە ئامادەن چاوەکانتان داخەن و کاتێك لەژیانتان بهێننە پێشچاو بۆ بارودۆخێك کەهەڵتان بژاردووەو هەستتان پێکردووە لەچاوی مێشکتاندا لەم رووەوە وێنایەکی تایبەت دروست بکەن. وە بەتەواوی بەشەکانیەوە بهێننە پێش چاو، لەدوای زەمینەکە و لەپاش زەمینەکەوە چ شتێك بوونی هەبوو؟ ئایا وێناکردنەکە روونە

یان لێڵ؟ ئایا ڕەش وسپییە یان ڕەنگاو ڕەنگ؟ ئایا گەورەیە یان بچوك؟ کاتی بۆ دابنێن و تائەو جێگەیەی کەئەتوانن بیکەن بەراستی. ئێستا لەسەر وێناکە ڕاوەستن و لەچاوی خۆتانەوە بۆی بڕوانن سەرنج بدەن لەوەی کەئەیبینن.

٢-دواتر، دەنگەکانی تایبەت بەو وێنایەی بۆ زیاد بکەن. سەرنج بدەن کەئەم دەنگانە لەکوێوە دێت،چەپ، ڕاست، لەبەردەم یان لەدواوە؟ چەندێك بەرز یان نزمە؟ چ جۆرە دەنگێکە؟ مۆسیقا؟دەنگی مرۆڤەکان؟ گوێ لەئاوازو بەرزو نزمی ڕێتمەکەی بگرن, قوڵ گوێ بگرن. دەنگەکان هەموو شوێنێك ئەگرنەوە. گوێ لەچۆنیەتی دەنگەکان بگرن هەوڵبدەن کەچۆن کاریگەری دائەنێن لەسەر بارودۆخە هەڵبژاردووەکەتان.

٤- هەستە نزیکیەکانی پەیوەست بەروداوەکەی بۆ زیاد بکەن: هەستەکان, شتەکانی دەوروبەرتان، پلەی گەرمی هەوا، جلەکانتان، قژتان، ئەوەی کە لەسەری دانیشتوون یان وەستاون، دواتر سەرنج بدەن لەهەستەکانی دەرونتان لەکوێوە سەرچاوە ئەگرن؟ لەوانەیە لەتەواوی لەشتاندا ئەجوڵێنەوە. پەیوەندیتان بەم هەستانەوە بەوپەڕی قوڵییەوە بۆ زیاد بکەن و چێژ وەربگرن، بەسەریاندا زاڵ بن، سەرنج لەهەموو جۆرە بۆن و تامێك بدەن کەحەزی لێ ئەکەن.

٥- لەکاتێکدا کەچاوەکانی دەرەوەتان بەستراوە بەچاوەکانی دەرونتان دووبارە لەوێناکە بڕوانەوە، وێناکە رونتر، وردتر، پڕلەرەنگترو گەورەتر بکەن. هەستەکانی بەهێزتر دەوڵەمەندتر، قوڵترو گەرمو گوڕتر بکەن بەهێزی و شۆڕو شەوقی هەستەکان لەشوێنێکەوە بۆشوێنێکی تر بەدوادا چوونی بۆ بکەن. ئەو کاتە بیکێشنەوە دواوەو بەهێزیان بکەن. ئەمە چەند جارو چەند جار دووبارە بکەنەوە تاکاتێك سودمەندترو سودمەندتربن، ڕێگەبدەن هەستەکانی تەواوی بونتان بگرێتەوە.

٦- هەموو شتێك دووبارە بکەنەوە. ئێستا تەواوی جەستەو مێشکتان سەر ڕێژ ئەبێت لەم ئەزمونە، ئەم ئەزمونە ببینن و ببیستن و هەستی پێبکەن، هەستەکانی تاکو جێیەك کەئەتوانن بەهێزتر بکەن و تەنها کاتێك کەناتوانن ئیتر بەردەوام بن، جارێکی تر دووبارەی بکەنەوەو مشتتان بەخێرایی و بەتوندی بنوقێننەوە.

کاتێك کەزۆرینەی ئەزمونەکە جێگیر ئەکەن، هەستگەلێك کەلێیەوە پەیدائەبێت دەرك پێ بکەن، ئەوانە دووبارە بەهێزبکەنەوە. ئەوکاتە دەستتان لەترۆپکی هەستپێکردنەکەدا داخەنەوە و دواتر بیکەنەوە، دەستتان شل بکەنەوەو هەست بکەن کەهەستەکان بەلەشتاندا تێئەپەڕێت.

ئەم کارە جارێکی تر دووبارەبکەنەوەو دواتر جەستەو دەستان ئارام بکەنەوە، بەم شێوەیە سەرنج لەو هەستانە بدەن کەبەرەو رووتان دێت.

هەرچی زووتر بزانن کەچیتان ئەوێت و کام بارودۆخ بۆتان سودمەندە، زمانی جەستەو ئاوازی دەنگ و وشەکان بۆ دروستبوونی ئەو بارودۆخە زوتر ئەگۆڕێت. کۆتایی کارەکە ئاشکرایە, کەسانێك کەبزانن چییان دەوێت مەیلی بەدەستهێنانیشی دەکەن. چونکە ئەوانە سەرنجدەرو جێگیرن و ئەمە لەناخ و دەرەوەشیاندا هەروایە. بۆ جاری داهاتوو کە کەسێکی تازەئەبینن بارودۆخێکی روخۆش بەخۆتان بدەن. ببینن کەچۆن بەش بەش تەواوی جەستەتان ئەگۆڕێت. روخسارتان روخۆش و دەنگتان شادمان ئەبێت و وشەی دڵخۆشکەر بەکار ئەهێنن. ئەمە کۆمەڵەیەکی پەیوەندی تەواو پێك ئەهێنن. کەسانی تر لەسەر بنەمای ئەونیشانانەی کەپێتان ئەگات، بەدواداچوونی زۆر ئەکەن بۆ ئەو وەڵامانەی کەئەیانەوێت. لەوەرزی داهاتودا تێڕوانینێکی تەواو ئەگێڕین بەچۆنیەتی دروست کردنی ئەم نیشانانە بۆ دروستکردنی وینایەکی باش.

وەرزی پێنجەم: کردەوە لەقسەکردن کاریگەرترە

کاریگەرییە سەرەتاییەکان زۆر سودمەندن، گرنگ نییە کە چەندێك هەوڵ بدەین، ناتوانین لەمە چاوبپۆشین کەروخساری دەرەوەمان لەیەکەمین رووبەروبونەوەدا کاریگەری گرنگی هەیە. جوان پۆشی لەدەستپێکردنی پەیوەندیدا گرنگیەکی زۆری هەیە، بەڵام چۆن ئەتوانن کارێك بکەن خەڵکی لەگەڵتاندا گەرموگوڕ بن، وە چۆن ئەتوانن لایەنە خۆشویستراوەکانی خۆتان پیشانی کەسی بەرامبەر بدەن؟.

زمانی جەستە

زمانی جەستەتان کەپێکهاتووە لەبارودۆخی جەستە، قیافەو بارودۆخی دەموچاو و جوڵەکانتان.ئەمانە وەڵامی زیاتر لەنیوەی خەڵکی دەدەنەوە بۆ پرسیارەکان و پێشبینیەکانیان.

کاتێك کەخەڵکی سەبارەت بەزمانی جەستە بیر ئەکەنەوە حەزئەکەن وابیر بکەنەوە کەئەمە شتێکە لەگەردن بەرەو خوارداییە، بەڵام زۆرینەی ئەوەی کە ئێمە لەگەڵ خەڵکیدا پەیوەندی ئەبەستین لەگەردن بەرەو سەردایە. بارودۆخی چەماوەو جوڵەو چەماندنەوەی سەر، فەرهەنگی

زمان, هی لەگەردن بەرەو سەرەوەن. نیشانەگەلێك کە بەجەستەتان ئەینێرن لەرووی ماناوە دەوڵەمەندەو لەرووی گشتگیرییەوە جیهانییە. هەندێکیان هەر لەدایکبونەوە لەگەڵماندان هەندێکی تریان لە کۆمەڵ وفەرهەنگمانەوە وەری ئەگرین. لەهەر جێیەکی دونیادا ترس ئەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ یان سستی ئەندامەکانی لەش. پێکەنین لەتەواوی کیشوەرەکاندا هەرپێکەنینەو غەمباری بەلێوی ماتەمەوە لەنیۆرك هەر بەو شێوەیە کە لەپاپو ئای دا دەر ئەکەوێت، دەستە نوقێنراوەکان خاڵین لەگەرموگوڕی دەستە کراوەکان نیشانەی گەرم و گوڕین, پێکەوە بوون هەڵگری پەیامی یەکسانییە، لەتەواوی دونیادا دایك و باوکەکان بەشێوەیەکی سروشتی سەری منداڵەکانیان لەدەستە چەپەوە نزیك لەدڵیان ئەخەوێنن. پەیامی روخسارو زمانی جەستە هەموویان شوێنکەوتەی ئامانجێکی گرنگن کەئەویش خزمەتکردنە بەجەستەتان بۆ دەستکەوتنی سەلامەتی سەنتەری هەستی گەرموگوڕی و پڕ شۆرشەوق، واتە دڵتان.

دەربارەی زمانی جەستە شتی زۆر نوسراوە، بەڵام بەهەموو وتراوو نوسراووەکانی ئەم جۆرە پەیوەندییەوە ئەتوانین دوو جۆری دیاری بکەین: زمانی جەستەی کراوە و زمانی جەستەی داخراو.

زمانی جەستەی کراوە ئەوەی کەلەدڵدا هەیە ئاشکرای ئەکات لەکاتێکدا زمانی جەستەی داخراو پارێزگاری لەوەی کە لە دڵدایە ئەکات و پارێزگاری دێنێتە ئاراوە.

زمانی جەستەیی کراوە

زمانی جەستەیی کراوە، دڵ و جەستەتان (ئەڵبەتە لەسنوری شەرم و حەیادا) لەروخساری دەرەوەتاندا پیشان ئەدات، نیشانە گەلی ئامادەبون بۆ هاوکاری، رازیبون، حەز، گەرموگوڕی و قبوڵکردن ئەنێرن بۆ بەرامبەر. ئەم بارودۆخانە نیشانەی باوەڕ بەخۆبوونە، ئەمانە ئەڵێن:بەڵێ!

جەستەی ئێوە نازانێت درۆ بکات، بەبێ خۆئاگاداربوون بەبێ هیچ زانیارییەك جەستەتان بیرو هەستان بەزمانێکی تایبەت ئەنێرێت بۆجەستەکانی ترو ئەم لاشانە بەباشی ئەو زمانە تێئەگەن. هەرجۆرە دژیەکیەك لەزماندا ئەبێتە هۆی تێکدانی پەیوەندی.

جیراد ئای، نیرەنگ بەرگ لەپەڕاوە کلاسیکییەکەیدا (چۆن ئەتوانن کەسێك وەك پەرتوکێك بخوێننەوە) گرنگی بارودۆخە کراوەکان روونەدەکاتەوە. ئەم بارودۆخانە دەستی کراوەو بازووی ئازادو بەهەمان ڕێژە جوڵەگەلێکی نامەحسوسی شاراوە دەگرێتەوە کە دەڵێن ((من لەگەڵتاندام)) پیشاندەری قبوڵبوونە, بۆنمونە چاکەتێك بەقۆچەی کراوەوە لەسەرو روخساردا بەیانکەری دڵە کاتێك کەپێکەوە سودیان لێوەربگیرێت وەکو بارودوخێکە کەدەڵێن (هەمووشتێك باشە).

بارودۆخ گەلی جەستەیی کراوەو موسبەت, درێژکراوە بەڕووی کەسانی تردا، ئەم بارودۆخانە بەگشتی ئارامەو حساب بۆ کراون. کاتێ کەسێکی کراوە لەگەڵ دڵی کەسێکی تردا پەیوەندی ئەبەستێت ئەوا پەیوەندییەکی بەهێز بەرقەرار ئەبێت و باوەڕپێبوون فەراهەم دێت (ئایا

لەهەستی باوەشێکی گەرم ئاگادارن؟ یان گفتوگۆیەکی دڵ لەگەڵ دڵدا؟).

کاتێك کەکەسێکی نوێ ئەبینین، بێ وەستان دڵتان بەگەرموگوڕی نیشانە بگرن لەگەڵ دڵی کەسی بەرامبەردا، جادووەکە لێرەدایە. بارودۆخگەلی کراوەی تر وەك وەستان بەدەستەکان لەسەر ڕان بارودۆخی قاچەکان، حەزکردن لەسەر پێشەوەی کورسی دانیشتن لەکاتێکدا لەگەڵ بارودۆخە کراوەکانی تردا هاوئاهەنگ بێت پیشاندەری شۆڕو شەوق و گەرموگوڕین، چەمانەوە بۆ پێشەوە پیشاندەری پەیوەست بوون دەگەیەنێت و دەستی کراوە یان قاچی کراوە نیشانەگەلی ڕازیبونی ئێوە بەپێشنیارەکانی بەرامبەر دەگەیەنێت.

زمانی جەستەیی داخراو

بارودۆخی پارێزگاریکردن لەجەستە لەڕێگەی هەندێك ڕێگەو شوێنەوە و پارێزگاری لە دڵ کردن دەگرێتەوە، ئەم بارودۆخانە بەیانکەری پارێزگاری، خۆبەدورگرتن، شڵەژان، سەرسەختی،ن یگەرانی، بێئارامین. ئەمانە بارودۆخگەلێکی (منفی)ن و ئەڵێن (نا!). بازوی داخراو بەتەواوی لەپارێزگاری کردندان، ئەمانە ئەوەی کە لەدڵدایە ئەشارنەوە و پارێزگاری لەهەستە تایبەتییەکان ئەکەن.

ئێوە ئەتوانن لەبارودۆخی ئاسودەتاندا بازوەکانتان داخراو بن جیاوازی نێوان بارودۆخی بازوی داخراوی ئاسودەو بارودۆخی بازوی داخراوی پارێزگاری لەخۆکردودا لەهەموو بارودۆخەکانی تردا هەیە.

بۆنمونە ئایا بازوەکانتان بەشێوەی ئاسودە وەستاون یان لکاون بەجەستەتانەوەو ناڕەحەتن؟ ئایا دەستان داخراون یان کراوەن؟

بارودۆخی پارێزگاریکردن بەزۆری خێرا و لەخشتەبەرن و لەدەرەوەی کۆنترۆڵی هۆشیاریتاندایە، وە ئەم بارودۆخە پارێزگاریکەرانە بەئاشکرا ئەبێتەهۆی بچرانی پەیوەندی چاوەکان و جەستەتان لەگەڵ کەسی بەرامبەردا.

ئائارامی یەکێکی تر لەبارودۆخە (مەنفی)یەکان کە پیشاندەری نیگەرانییە. ئێوە ئەتوانن راستەوخۆ جیاوازی لەنێوان دوو کەسدا بکەن کە بۆ یەکەم جارە ئەیانبینن، یەکێکیان کەبەراستگۆیی و راشکاوانە رووبەرووئەبێتەوە لەگەڵتاندا و یەکێکیشیان بەدەمو چاوی تاڵ و گرژەوە. کەسی یەکەمیان راستەخۆ دڵی بەرامبەر دڵتان کردوەتەوە و کەسی دووەمیش لەرێگەی پارێزگاریکردن لەخۆیەوە دڵی ئەشارێتەوەو پارێزگاری لەخۆی ئەکات، کەوتنە ناو ئەم بارودۆخە هەستگەلێکی جیاواز دروست دەکات.

بارودۆخ و هێماگەلی جیاواز

بارودۆخ و هێماکانی دەستیش بەشێکن لەهەماهەنگی زمانی جەستە کە ئەتوانن دابەشبکرێن بۆ جوڵەو هێمای کراوە، وەلامی ئەرێ (مثبت) و هێمای داخراو وەلامی نەرێ (منفی). بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کەناوەرۆکەکانیان زۆر ئاڵۆزترن. ئەبێت ئەوە روون بکرێتەوە کەکەسێك دەیەوێت پەیامێك بگەیەنێت یاخود قسەیەك بکات دەبێت ئەو رەفتارو

هێمایانە دەربڕێت کە لەگەڵ قسەکانیدا ئەگونجێن، واتە پێکەوە گونجان هەبێت لەنێوان قسەکان و ڕەفتارەکاندا.

کۆمەڵێەکی لەیەک چوو لەڕەفتاری پێچەوانە لەزمانی جەستەدا لە مل بەڕەو سەر ڕوو ئەدات, کەسێک بە ڕوخسارێکی کراوەوە بەچاو پەیوەندی ئەبەستێت هێمای (مثبت) ئەنێرێت، سوسەکەر ئەبێت, بڕۆکانی بەرزئەکاتەوە بۆپیشاندانی رازیبونی. لەڕووبەڕووبونەوەیەکی ڕێکەوتدا بەروانینێکی خێرا ئەڵێت (من باوەڕم پێتان هەیە من لێتان ناترسم). سەیرکردنێکی درێژخایەن نیشانە ئەرێکان (مثبت) بەهێز ئەکات.

لەگفتوگۆدا ئەکرێت سود لەجوڵەی سەر وەربگیرێت بۆ پیشاندانی چاوەڕوانبوونی وەڵام لەکەسی بەرامبەرەوە, بۆ نمونە ئەگەر نێوان هەردوو برۆ کەمێک چرچی تێبخەن یاخود سەرتان بەشێوەیەک ڕابگرن کەکەسی بەرامبەر ناچاربکەن کەوەڵامتان بداتەوە.

بەڵام ئەگەر کەسێک هەروا بوەستێت و تەنها سەیرتان بکات و چاوەڕوانی هیچ نەبێت ئەوە ئێمە ئەوە ناوئەنێین ڕوخسارێکی مردوو.

لەوەرزی داهاتودا ئێوە فێر ئەبن کەچۆن ڕووبەڕووی ئەم ڕوخسارە (بێ ڕوخسارە) ببنەوە، ئەگەر نەزانن چۆنە لەوانەیە ببنە هۆی ناڕەحەتکردنی مێشکتان و ڕەفتاری نەشیاو بکەن.

لەکاتێکدا ڕاستەوخۆ سەیری کەسێک ئەکەن ڕێگە بدەن ددانەکانتان بەزەردەخەنەیەکەوە دەربکەون، لەکاتێکدا کەکەوانی برۆکانتان بەپێشبینیەوە بەڕەو پێش هاتبێت، لەهەندێ حاڵەتی تردا ئەتوانن سەرتان کەمێک بهێننە خوارەوە و لەکاتێکدا کەسەیری جێگەیەکی تر ئەکەن و دواتر بەروخسارێکی کراوەوەڕوو وەرگێڕن بەڕووی کەسی

بەرامبەردا, ئەمە راهێنانێکی لەسەر بکەن پاشان ئەنجامی بدەن تاجێیەك كە ئەتوانن روون و هەست پێنەكراو رەفتار بكەن.

بەهاری رابردوو من پاسێکم بۆ کچەکەم و هاوڕێکانی بەکرێگرت تاوەکو لەشەوی میوانی رەسمی دواناوەندیدا بەشاردا بگەڕێن. لەکاتێکدا کەلەنوسینگەکە کرێی پاسەکەم ئەدا رووبەرووی پیاوێك بوومەوە کەلەبەرامبەرمەوە دانیشتبوو بەجۆرێك سەیری ئەکرد وەك بڵێی ئەمناسێت، منیش بۆ وەبیر هێنانەوەی هێزم لەمێشکم ئەکرد، بەڵام نەمئەتوانی بیهێنمەوە یادم. لەکۆتاییدا وتم ((ببورە ئێمە پێشتر یەکترمان بینیوە))،

ئەو بەدەنگێکی جدیەوە وتی (نەء!) دواترلەپێش مێزەکەی هەستایەوەو دەستی بۆ هێنامە پێشەوە و بەزرەدەخەنەیەکەوە وتی (سلاو! من مایکڵم بەرێوەبەری ئەم کۆمپانیایەم) من بەناچاری قسەم ئەکرد و ئەویش رەفتای موئەدەبانەی ئەکرد، ئەو دەستی بۆمن راکێشاو خۆی پێناساندم ئایا بەراستی وابوو؟ نازانم بەڵام پەیوەندی دۆستانە لەنێوانماندا دروست بوو ناچاری کردم بۆ گفتوگۆکردن لەگەڵیدا.

پێکەوەیی

بۆچی ئێمە هونەرمەندە گەورەکانمان خۆش ئەوێ و کارەکانیان بەجدی وەرئەگرین، لەکاتێکدا ئەزانین کەئەوان ئەو قسانە ئەڵێنەوە کەلەلایەن کەسێکی تردوە نوسراوە؟ چونکە ئەوان باوەڕ پێکەرن, لەبەرئەوەی ئەوان پێکەوەن لەگەڵماندا.

لەساڵی ١٩٦٧ پرۆفیسۆر ئالبێرت میحرابیان، پرۆفیسۆری دەروناسی لەزانکۆی ئۆکلاهان لێکۆڵینەوەیەکی سەرنج راکێشی ئەنجامدا. ئەو بۆی دەرکەوت کە قابیلیەتی گەیاندنی پەیام بەستراوە بەنەبوونی دژیەکی، یان پێکەوەبوونی سێ لایەنەکەی پەیوەندی. لەوتارێکدا لەژێر ناونیشانی (هێمای کراوە لەپەیوەندیدا) ئەو مەبەستی گەیاندنی پەیامی ئاشکرا لەرێگەی کەناڵەکانی پەیوەندییەوە بەم جۆرە دابەشکرد: نزیکەی ٥٥٪ ئەوەی کە ئێمە وەڵامی ئەدەینەوە بینراوییە، ٣٨٪ بیستراوی و ٧٪ لەپەیوەندی لەگەڵ ئەو وشانەی واقعدایە کەئێمە بەکاری دەهێنینین.

بۆ ئەوەی باوەر پێکردن دروست ببێت ئەوا ئەبێت هەر سێ کەناڵەکەی پەیوەندی یەك پەیام بگەیەنن ئەمە بنەمای پەیوەندی بەرنامە بۆ دارێژراوە.

نزیکەی نیوەی تەواوی پەیوەندییەکان بەشێوازی بێ قسەکردن روودەدەن!. بەعیبارەتێکی تر روخساری زمانی جەستەمانە کە پێش لەهەموو شتێك حسابی بۆ ئەکرێت. واتە شێوازی ئیشکردن، پۆشاك، جوڵەو بارودۆخی جەستە پێویست بەسەلماندن ئەکات؟ کۆتاجار کە لەگەڵ کەسێکدا رووبەرووبونەوە لەکاتێکدا کەدەستەکانی دابوو بەیەکدا پێیەکانی تەکان ئەداو روخساری شێوابوو بەدەنگێکی رەنجاوەوە ئەیوت (من حاڵم زۆر باشە) بیهێننەوە بیرتان کام نیشانانەتان باوەڕ پێکردبوو؟ وشەکان یان زمانی جەستەو ئاوازی دەنگی؟

پەیامە جەستەییەکان زۆرتری پەیامە کاریگەرەکان ئەگەیەنن تاوەکو پەیامە قسەییەکان، لەروانگەیەکەوە ٥٥٪ی پەیوەندیتان لەرێگەی

زمانی جەستەییەوە رووئەدات سەیرکەن چەند ئاسانە کە ئاگایانە یان ناگایانە لەرێگەی زمانی جەستەییتانەوە نیشانەگەلێکی روون لەکراوە یاخود پارێزگاری لەخۆکردنتان بۆ کەسی بەرامبەر بگەیەنن. ئەگەر ئەتانەوێت خەڵکی باوەڕ بکەن کەئێوە جێگەی باوەڕ پێکردنن. ئەوا دەبێت زمانی رەفتارو زمانی جەستەتان یەک شت بڵێن. ئەگەر وانەبێ جەستەی کەسی بەرامبەر نیشانە گەلێکی هەراسان بوو ئەنێرێت بۆجەستەتان.کاتێک کەخەڵکی لەگەڵتاندا هەڵسوکەوت ئەکەن ئەگەر جۆرە نەگونجاوییەک ببینن لەنێوان زمانی جەستەو زمانی رەفتارتاندا ئەوا بەزمانی جەستەتان باوەڕ ئەکەن و کاردانەوەی بەرامبەر ئەنوێنن.

پەیامی تێکەڵ

رۆژا، خزمەتکاری ریستۆرانێکە، ئاگادارییەکی لەرۆژنامەکاندا دڕاندووە، بڕیارە بڕوات کۆمپیوتەر بکڕێت. کاتێک لەفرۆشگای پێداویستییە ئەلیکترۆنیەکاندا لەنزیک کۆتا مۆدیلی کۆمپیوتەر (میگاهێرتز)ەوە پیاسەی ئەکرد, فرۆشیارێکی گەنج سەیری ئاگادارییەکەی دەستی کرد لێی نزیک بوویەوەو قۆپچەکانی چاکەتەکەی کردەوە و بازوەکانی کراوەو دەستەکانی بەهەمان شێوە، بەزەردەخەنەوە سەیری ئەکات و پێی ئەڵێت (ئەبینم کە ئەو کۆمپیوتەرەی بەدڵتانە پێشتر دۆزیوتانەتەوە, سەلام من تۆنیم) لە١٠ خولەکی داهاتودا تۆنی

بەئارامیەوە لەگەڵ رۆژادا گفتوگۆی ئەکرد. ئەو دەستەکانی لەروی بینەرەوە کراوە ئەگرت و هەرچەند ساتێکیش بۆ پێشەوە دەچەمایەوە. پاش ماوەیەک لەسەر جۆرێکی کۆمپیوتەر رێکئەکەون، رۆژا ئەڵێت (بەڵێ ئەمە بۆمن گونجاوە) تۆنی لەکاتێکدا کەدەستەکانی بەگەرمو گوڕی بەیەکدا ئەدا ئەڵێت (بەڵێ ٥ خولەک ئەخایەنێت تاوەکو لەخوارەوە بیهێنم) پاش هێنانی رۆژا ئەڵێت:(ئێوە دانەیەکتان نییە کەپاکەتەکەی هەڵنەپچرابێت؟) تۆنی لەکاتێکدا کەدەستەکانی ئەنوقێنێت ئەڵێت (لەئێستادا پەیداکردنی نارەحەتە) لەکاتێکدا کەقۆپچەکانی چاکەتەکەی ئەبەستێت پێکەنینێکی تورە ئەکات و ئەڵێت ((ئەم مۆدیلانە نرخێکی باوەر نەکراویان هەیە، بەخێرایی هەوا ئەفڕۆشرێن).

رۆژا لەکاتێکدا کەسەری دانەواندووە ئەڵێت (دەی ئەم مۆدیلە نمونەیە) تۆنی بەپێکەنینێکی ریاکارانەوە ئەڵێت (هەر ئەمڕۆ لەخوارەوە هێنراوە) بازوەکانی لەسەر سنگی کۆئەکاتەوەو روی لەئەو وەرئەگێڕێت و واخۆی نیشان ئەدات کە سەرنجی لەسەر شتێکی ترە. لەکاتێکدا کەدەنگی نزم ئەبێتەوە ئەڵێت (ئەم نمونەیە هەمان گرنتی جۆرێکی تازەی هەیە)

رۆژا زۆر بەرونیەوە پێی ئەڵێت (هەر ئەمڕۆ لەخوارەوە هێناوتانە) تۆنی لەکاتێکدا ئەچەمێتەوە

بەسەر مانیتۆرەکەدا پشت لەئەو ئەکات، جۆرێک لەبەهانە بۆئەوەی سەیری نەکات, کاتێک کەلە ئاوێنەی دیوارەکەوە خۆی ئەبینێت بەخۆی ئەڵێت (وای کورە! من چەند گەمژەم)

لێوی ئەگەزێت و رووی وەرئەگێڕێت تاسەیری ڕۆزا بکات، بەڵام ئەو ڕۆشتووە. ڕۆزا وەک خزمەتکارێکی باش سروشتی وایە کەزمانی جەستە ئەخوێنێتەوە، ئەو بینی کە ڕەفتارو قیافەی فرۆشیارەکە لەگەڵ قسەکانیدا دژیەکن (پێکەوە ناگونجێن), وەزانی ئەبێت ڕەفتارو بارودۆخەکەی باوەڕ پێبکات، گۆڕانی دەنگی تۆنی لەگەیاندنی پەیامەکانیدا تەنها هەستی گومانی ڕۆزای زیاد ئەکرد.

بەم شێوەیە پێکەوەیی کاتێک ڕووئەدات کەجەستەو ئاوازی دەنگ و وشەکان هەموویان بەیەک شێوە ڕەفتار بکەن. کاتێک ئەمە ڕوئەدات مرۆڤەکان بەراستگۆییەوە ئەتانبینن و حەز ئەکەن لەگەڵتاندا بن و ئەمە دەری ئەخات کەبارودۆخی بەراستی سودمەند چەندێک گرنگە.

ئاگاداربن کەئاوازو دەنگتان لەگەڵ جەستەتاندا یەک شت بڵێت، چونکە بزانن کەچ کاردانەوەیەک ڕووئەدات ئەگەر ئەمانە پێکەوە نەبن هەموومان فیلمە کۆنەکانمان بینیوە کەژن و مێردێک لەتەنیشت یەکەوە دانیشتوون لەئۆتۆمبیلێکداو لێئەخورن، گێڕی ئۆتۆمبیلەکە بەردەوام ئەگۆڕن و ئۆتۆمبیلەکە تەکان ئەدات و ئەجوڵێت، لەکاتێکدا ئێمە ئەیبینین کەجادەکە وەک تیر ڕاستە، ئەو کاتە بۆتان دەئەکەوێت کەلە

ستۆدیۆ دایەو بۆتان دەرئەکەوێت کەشوێنێکی کارەکە ناگونجێت، لەبەرئەوە هەست بەوە دەکەن کەپێکەوەیی لەنێوانیاندا نییە.

تائێستا کەسێکتان بینیوە کەلەدەستان هەڵبێت و هات و هاواری بێت لەناکاو پێکەنینێك بخاتە سەر لێوی و دیار نەمێنێت؟ زۆر هەراسان کەرە ئەمەش نمونەیەکی رەفتاری پێکەوە نەگونجاوە. پێکەنین و تورەیی پێکەوە ناگونجێن.

وای دابنێن کەهاوڕێکانتان ناردووە بۆ قاتی خوارەوە بۆ بینینی، ئەبیستن یەکێك لەروی گاڵتە پێکردنەوە ئەڵێت (سەرنج راکێش بوو) بەئاوازێکی گاڵتە جاڕییەوە. ئەمە لەو کاتەدا گەشتون بەئاکامێکی بەرزو هەمان کەس بەئاوازێکی ئافەرینکارانەوە ئەڵێت (ئەمە سەرنج راکێش بوو) جیاوازییەکی زۆری هەیە.

بڕۆ لای یەکێك کەبیناسن بەنیگایەکی گاڵتەجاڕیانەوە کەلێوەکانتان گرژ کردووە پێی بڵێن (من بەراستی خۆشیم لەئێوە دێت).

لەکاتێکدا برۆکانتان خۆبەزلزانانە بەرزکردووەتەوە، لێی بپرسن کەچۆن بیر ئەکاتەوە، تەنانەت لەوەش باشتر ئاوێنەیەك بێنن و سەیری دەموچاوی خۆتان بکەن، ئیتر لەمەبەستم تێگەیشتن. بارودۆخ و قیافەتان پیشاندەری مەبەستی راستەقینەتانە نەوەك قسەکانتان.

خودی خۆتان بن

ئایا لەکاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسێکی تازەدا هەست بەنیگەرانی ئەکەن؟ لەروی فیزیۆلۆژیکییەوە هەست بەنیگەرانی کردن و شڵەژان لەزۆر رووەوە لەیەك نزیکن: دڵ لێدان، دڵتەنگی، هەناسەبڕکێ و لەرزین.

بـەڵام ئێـوە هەوڵبـدەن لەرێگـەی هۆشـیاریتانەوە زاڵـبن بەسـەر ئـەو شڵەژانەداو بەجۆرێك خۆتان دەرخەن کەزۆر زاڵن.

ئەمە هەر لەروخسارتاندا نا بەڵکو هەوڵبدەن لەناختاندا کارێك بکەن کەباوەڕ بەخۆتان بهێنن کەلەپەیوەندی دروست کردندا ئەتوانن خۆتان بـەو شـێوەیەی کەهەیـە دەربخـەن نـەوەك شـڵەژان و تـرس و نیگـەرانی خۆتان لەبیربباتەوە.

ئەگـەر ئێـوە بـارودۆخی دەرونیتـان بگـۆڕن بـەرەو باشـتر ئـەوا ئـاوازی دەنـگ و زمـانی جەستەشـتان ئـەگۆڕێت و ئـەتوانن بـارودۆخێکی نـوێ بهێننە کایەوە بەدڵی خۆتان بێت، وە لـەبیرتان بێت کەزۆرینـەی خـەڵکی وەك ئێوە تامەزرۆی پەیوەندی بەستنن.

راهێنانێك بۆ پێکەوەیی

وشە و ئـاوازی دەنگ

هەر یەکێك لەم رستانەی خـوارەوە بەئاوازێکـی جیـاوازەوە بڵێن: تورە، بێتاقەت، سەرسوڕمان و گاڵتەی ئاسایی. سەرنج بدەن کەچۆن زمـانی جەستە و روخسارو هەناسەدانتان بۆ دەرخستنـی حاڵەتەکە پێکەوە دەگونجێن.

(دڕەنگی کردوە)

(ئێتر بەسە)

(سەیری من بکە)

(ئێوە خەڵکی کوێن؟)

بۆ بەدواداچوونی ئاوازەکەتان هاوڕێیەک پەیدابکەن و دانەیەک یان دوو سێدانە لەم رستانە بڵێن، ورد ببنەوە بزان ئایا هاوڕێکەتان ئەتوانێت ئەو حاڵەتەی کە دەری ئەبڕن جیابکاتەوە، ئەگەر ئەوە زۆر پوون نەبوو هەوڵبدەنەوەو زیاتر راهێنان بکەن تاوەکو روونتر ببێتەوە.

زیاد لەپێویست هەوڵ مەدەن! لەلێکۆڵینەوەیەکدا کەلەزانکۆی پرینستۆ ئەنجامدرا لەنێوان هەردوو رەگەزەکەدا بۆ هەڵسەنگاندنی ئەو کەسانەی کەیەکەمین جار ئەیانبینن، زۆر تاسەکردنی بەرامبەر بەیەکێك لە گرنگترین هۆکارەکانی هەراسان بوون دیاریکرا. زۆر پێمەکەنن هەوڵمەدەن لەرادە بەدەر گاڵتەچی بن، لەرادەبەدەر موئەدەب بن لەدڵەراوکێ بەدوربن.

کاتێك کەلە بارودۆخی خۆتاندا ئاسودەتر رەفتار ئەکەن خەڵکی سەرنج لەتایبەتمەندییە سنورداریەکانی کەسایەتیتان ئەدەن. هەمان ئەو تایبەتمەندیانەی کەئێوە لەخەڵکی جیاکاتەوە و دیاریکەری کەسایەتیتانن. ئێوە بەشێوەیەکی سروشتی ئاسان بەشگەلێکی سەرنجراکێش لەتایبەتمەندی سنورداری کەسایەتیتان نیشان ئەدەن و بەئاگایانەو بەباوەر بەخۆبونێکی زیاترەوە دەستپێشخەری ئەکەن بۆ بەستنی پەیوەندی هاوڕێیانە. کاتێك ئێوە لەدەرونتاندا جۆرێك

لەبارودۆخی سودبەخش بەکار ئەهێن پێکەوە نەبوون چیتر مەحاڵە. لەو ڕووەوە کە بارودۆختان لەپێشتانەوەیە، بنەمایەکی بنەڕەتییە لەکاریگەری سەرەتایی بۆ دروستکردنی ئاشنایەتیەکی نوێ.

وەرزی شەشەم: خەڵکی کەسانێکیان خۆش ئەوێت کە وەک خۆیان بن

دراوسێکەم کەلە خوارەوەی شەقامەکەدا ئەژی، عاشقی ماسی گرتنە دوو کوڕەکەش هەروا ماسی گرتنیان پێخۆشە و هەروەک ئەو ئەکەن. چ پێکەوە گونجانێکە! من ماسی گری ناکەم و هیچ یەکێکیش لەکوڕەکانم، بەڵام هەموومان یەکسانین لەهەستی گاڵتەو گەپکردندا، چ ئارامیەکە! مامم لەسکۆتڵەندە ئەژی و پزیشکە، کچەکەشی هەروەها، لولە کێشەکەی گەڕەکەکەمان هەمان ئیشی باوباپیرانی ئەکات.

هەم ئەو دایکە هەم ئەو کچەشی کە ئەم بەیانییە پەنیرێکی کودای پێدام هەمان دەستە جلیان لەبەردابوو، ئەوانە پیشاندەری چین؟ ئایا پێویست بەبونی جۆرێک نمونە ئەکات؟ ئەوانە چۆن ئەوەندە لەیەک ئەچن؟ ئەوانە لەرەفتارگەلێکدا کەلەئاستی جەستەیی و مێشکیاندا وەک یەکن پێکەوە گونجاون. بچوکترین منداڵی دراوسێکەم لەچوارسااڵیەوە قولاپی ماسیگرتنەکەی ئەگرێت بەدەستەوە ڕێک وەکو باوکی. ئەو کت و مت وەک باوکی دائەنیشێ کاتێکیش کەخەریکی کۆکردنەوەی پەتی قولاپەکەیەتی ڕێک وەکو باوکی ڕەفتارئەکات و هەرچەند سات جارێک سەیری باوکی ئەکات بزانێت ئەم کارە راست ئەنجام ئەدات یان نا،

باردودۆخێك و رەفتارێكی تایبەتی نزیكە هەست پێنەكراوی باوكی پێی ئەڵێ بەردەوامبەو یەكێكی تریش پێی ئەڵێت نا! خەریكە هەڵە ئەكەیت!

منداڵەكە بەسود وەرگرتن لەغەریزەكانی، بارودۆخ و زمانی جەستەو هەندێك كات ئاوازی دەستخۆشیكردنی لەباوكییەوە فێر ئەبێت، ئێستا ئەو ئەتوانێت ئەم كارە بكات رێك وەكو باوكی.

هاوئاهەنگی سروشتی

ئێمە توانا و لێهاتوییەكانمان لەرێگەی رێنمایی و پەیوەندی دۆستانەمان لەگەڵ كەسانی تردا فێر ئەبین. هەروەها نیشانە رەفتارییەكان لەدایك و باوك و دراوسێ، مامۆستا، راهێنەر لەتەلەفزیۆن و فیلمەكانەوە هەڵئەبژێرین و رەفتارمان لەگەڵ هەڵسوكەوت و كاردانەوە هەستییەكانی ئەوان ئەگونجێنین.

ئێمە هەر لەسەرەتای لەدایكبوونمان بەدواوە بەشێوەیەكی ناخود ئاگا خۆمان لەگەڵ كەسانی تردا هاوئاهەنگ ئەكەین، رەفتاری منداڵێك وەكو رەفتاری باوكەكەی ئەبێت، بوكە شوشەو یاریەكانی منداڵەكان بەجۆرێك رێكئەخەن كەئارامی مالێ بپارێزن، سەلیقەی گەنجێك لەگەڵ مۆدیلی ڕۆژدایە.

بەدرێژایی ڕۆژ خۆمان لەگەڵ كەسانێك كە لە دەورو بەرماندان هاوئاهەنگ ئەكەین، ئەمە هەمیشە ئەنجامی ئەدەینەوەو پێی كامڵ ئەبین و بەبێ ئەوە ناتوانین بژین. ئێمە هەمیشە كاریگەری لەسەر رەفتاری یەكتر دائەنێین، كاتێك كە لەگەڵ كەسانی تردا ین سات بەسات

سازگاری لەرەفتارماندا ئەدۆزینەوەو ئەوانیش هەروەها. ئێمە نیشانە رەفتارییەکان کە بەناهۆشیاری کۆمان کردونەتەوە لەرێگەی تاسەو شۆڕ و شەوقەوە بۆ یەکتری ئەنێرین. ئێمە هێزو بیر وبۆچونەکانمان لەرێگەی ئەمەوە وێنا ئەکەینەوەو بەم شێوەیە هەست بەگرنگی پێدان ئەکەین و خۆمان بەدیارئەخەین لەکۆمەڵگادا. ئەمە بەڵگەی ئەوەیە کەبۆچی خەڵکی کەسانێکیان خۆش ئەوێت کە وەکو خۆیانن و باوەڕیان پێیان هەیە و لەگەڵیاندا هەست بەئارامی ئەکەن.

خەڵکی کەسانێك لای خۆیان دائەمەزرینن کە وەك خۆیان وان.

خەڵکی لای کەسانێك کڕین ئەکەن کەوەك خۆیانن.

خەڵکی لەگەڵ کەسانێکدا ئەژین کەوەك خۆیانن.

خەڵکی پارەکانیان بەکەسانێك ئەدەن کە وەك خۆیانن و لایەنەکانی تریش ئەگەر بیانڵێین لەرادەبەدەر زۆرن.

لەوانەیە سەرنجی ئەوەتان دابێت کە لەگەڵ هەندێك کەسدا هەر لە یەکەم بینینەوە هەستێکی گەرم و گوڕتان بەرامبەری هەبووەو لەگەڵ هەندێك کەسی تردا ئەم هەستەتان نییە، یاخود لەوانەیە هەر لەسەرەتاوە هەست بکەن کەناتوانن پەیوەندی لەگەڵدا ببەستن. ئەمە شتێکە کەتەواوی ئێمە ئەزموونمان کردووە. بەڵام ئایا تائێستا بیرتان لەچۆنێتی ڕودانی کردوەتەوە؟ بیر لەو کەسانە بکەنەوە کەهەفتەی ڕابردوو بینینتان.

کاردانەوەکانیان بهێننە پێش چاوتان سەرنجیان بدەن و دەربارەی ئەو کەسانەی کەخۆشیتان لێیان هاتووە چی؟ چ شتێك بوەتە هۆی ئەوەی کەخۆشیتان لێیان بێت؟ وەها دیارە شتێکی هاوبەشتان هەبێت، پەیوەندییەك یان بارودۆخێك یان شێوازێکی ڕەفتارکردن.

کەسانێك کە بەجوانی لەگەڵ یەکدا هاوئاهەنگ ئەبن خاڵگەلێکی هاوبەشیان پێکەوە هەیە، سەلیقەیەکی هاوبەشیان لەمۆسیقا یان خواردندا هەیە. هەمان پەرتوك دەخوێننەوە لەکاتی پشوەکاندا، لەجێگەی وەرزش و شوێنە گەشتوگوزارییەکان وەك یەك خۆشیان لێیان دێت و لەگەڵ یەدا زیاتر هەست بەئارامی ئەکەن و زیاتر خۆشیان لەیەك دێت، تاوەکو کەسانێك کە هیچ رەفتارێکی هاوبەشیان پێکەوە نییە، من لەکاتی قسە کردنەکانمدا لەسەر تەختە رەشەکە ئەنوسم:

من خۆشیم لێتان دێت!

دواتر رستەیەکی تر ئەنوسم

من وەك ئێوەم!

راستییەکەی ئەوەی کەئێمە خۆشیمان لەو کەسانە دێت کەوەك خۆمانن و هەست بەئارامی ئەکەین لەگەڵیاندا، سەیری هاوڕێ نزیکەکانتان بکەنە هۆکاری ئەوەی کەئاوا باش لەگەڵتاندا هاوئاهەنگ بون ئەوەیە کەشێوازێکی هاوبەشتان هەیە بۆ ئەنجامدانی کارەکانتان بەدڵنیاییەوە جیاوازیگەلێکی زۆریشتان هەیە و بەدوایاندا دەگەڕێن بەڵام بەشێوەیەکی بنەڕەتی وەك یەك وان.

کەسانێك کە نیشانەی رەفتاری هاوبەشیان هەبێت پەیوەندییەکی سروشتییان پێکەوە هەیەو ئەکرێت بنەما بێت بۆ بەستنی پەیوەندییەکی دۆستانە, بۆنمونە ئەگەر دوومندالّی تازە پێگرتوتان هەبێت و هەموو دوای نیوەرۆیەك بڕۆن بۆ پارك لەوانەیە لەگەڵ ئەو دایکانەدا کە ئەوانیش ئاوان پەیوەندییەکی هاورێیانە دروستکەن.

ئێوە بەدڵنیاییەوە ئەم پەندەتان بیستوە (کۆتر لەگەڵ کۆتر و باز لەگەڵ باز) باشە سادەیە! خەڵکی لەگەڵ ئەو کەسانەدا وەک خۆیان وان پەیوەندییان هەیە، هەست بەئارامی ئەکەن، ئێوە لەوانەیە خۆشیتان لەکەسێک بێت کە لەکاتی قسەکردنیدا راستەوخۆ ئەچێتە سەر بابەتەکەو بەڕوونی قسە ئەکات و یاری بەوشەکان ناکات، بەهەرحاڵ لەمەبەستەکەم گەیشتن!!!!

هونەری هاوئاهەنگ بوون

بەڵام ئەی بۆچی چاوەڕوانی ڕودانی پەیوەندییەکی دۆستانەی سروشتی بن؟ بۆچی راستەوخۆ دەستپێشخەری ناکەن لەروبەروبونەوە لەگەڵیاندا؟ بۆچی ٩٠چرکە بەکارناهێنن بۆ بەستنی پەیوەندیەکی دۆستانە؟ ریستۆران، قاوەخانەکان یان جێگەکانی تر بگەڕێن و سەرنج لەو کەسانە بدەن کە پەیوەندی دۆستانەیان هەیە و لەو کەسانەش کە نییانە. کەسانێک کەپەیوەندییەکەیان هەیە بەشێوازێکی یەکسان بەیەک شێوە لەلای یەکدا دائەنیشن، سەرنج بدەن کەچۆن بەرووی یەکدا ئەچەمێنەوە، سەرنجی بارودۆخی پێیەکان و بازوەکانیان بدەن.

ئەو کەسانەی پەیوەندی دۆستانەیان هەیە ڕێک وەکو سەوڵی بەلەم هاوئاهەنگن، ئەگەر یەکێکیان فنجانەکەی هەڵبگرێت ئەوی تریشیان وائەکات، ئەگەر یەکێکیان پاڵ بداتەوە ئەوی تریشیان هەروا ئەکات، ئەگەر یەکێکیان نەرم قسەبکات ئەویش هەر بەنەرمی قسە ئەکات، هەروەها بارودۆخی جەستە و ریتم و ئاوازی دەنگیشیان.

ئێستا سەرنج بدەن لەو کەسانەی لەتەنیشت یەکەوەن بەڵام هاوئاهەنگ نین بەراوردیان بکەن بەدوانەکەی تر. ئێستا کام لەم دوانە وادێتە پێش چاو کەکاتێکی خۆشتر بەسەر بەرن؟

من لەم دواییانە لەلەندەن سیمینارێکم هەبوو، بە نزیکەی ١٠ کورسی لەپێش خۆمەوە دوو هاوسەرم بینی کە زۆر جوان پۆش بوون. کاتێک سەرنجمدان لەبارودۆخێکی تەواو یەکساندا بوون، هەردوکیان پاڵیان دابوو بەدەستی راستەوە و دەستی چەپیشیان لەسەر لای چەپ، وەک بڵێی ئەمە لەسەرەتاوە بەرنامەیان بۆ داڕشتبوو، هەردووکیان هەروەک یەک جێگەکانیان ئەگۆڕی، رێک وەک دوو صەولێ وابوون. من هەر شتێکم ئەوت ئەوان ئەیانچەسپاند، دوای سیمینارەکەم لێیان نزیک بومەوە بۆم دەرکەوت کە٤٧ ساڵە هاوسەرگیریان کردوە ئەوان پێکەوە گونجاون، سالم، شادو بەتەواوی هاوئاهەنگ بوون، بەم شێوەیە ئامانجی ئێمە خۆ هاوئاهەنگکردنە لەگەڵ رەفتارەکانی کەسی بەرامبەردا.

زۆربڵێیی

بەڕێز (زابو) خاوەنی فرۆشگایەکی زنجیرەیی گەورەیە لەنێوان بازرگانەکاندا بەتانەدەر بەناوبانگە، رۆژێک سێ لەبەڕێوەبەرانی کۆمپانیای بەرهەمهێنەری بانگهێشتکرد بۆ یەکێ لەفرۆشگاکانی، ئەو سێ بەڕێوەبەرەکەی بەشوێنێکدا برد کە بەرهەمەکانی خۆیانی لێبوو، دەستی کرد بەتانەو گاڵتە پێکردنیان. لەکاتێکدا کەدەستەکانی بەهەموو لایەکدا ئەجوڵاند و دەنگی بەرزو نزم ئەکردەوەو ئاماژەی بەو

خاڵانە ئەکرد کە بەلایەوە هەڵەبوون، وە جارێکیان بەنوکە پەنجە پاڵێکی نا بەیەکێکیانەوە کە ناوی(پاڵ) بوو، دوانەکەی تر بێدەنگ بوون و بەتەکاندانی سەریان داوای لێبوردنیان کرد، وە بەم کارەی بەرێز زابو گرنگییەکی زیاتریان پێدا بەسەر خۆیاندا، بەڵام کەسی سێیەم واتە (پاڵ) هەر کە زابو دەستی کرد بەتانەو تەشەر دان، زۆر لێهاتوانە خۆی لەگەڵ ڕەفتارو هەڵسوکەوتی بەرێز زابودا هاوئاهەنگ کرد کاتێک کەسەرەی ئەوهات بۆ قسە کردن بۆ خاوەن کارەکەی گۆڕا بۆبەرێز زابوو، بەڵام بەشێوازێکی گاڵتە پێنەکردنەوە ئەو بارودۆخی بازوەکان و ئاوازو ریتم و بێدەنگی و حاڵەتێک کەبەکاری ئەهێنا وەک زابوو لێکرد. تەنانەت کاتێکیش کە ئەیوت (بەتەواوی حەق لای ئێوەیە) دەستی ئەدا لەشانی بەرێز زابوو، لەکاتێکدا ئەوان لەماوەی یەک خولەکدا قسەیان ئەکرد، پاڵ بارودۆخی خۆی ئارام کردەوەو زابۆیش هەمان کاریکرد. کاتێکیش قسەکانیان تەواو بوو زابۆ دەستی خستە سەر شانی پاڵ و ڕێنمایی کرد بۆ ڕێرەوەکە، لەوێ یەخەی یەکێک لەبەرێوەبەرانی فرۆشگاکەی گرتو پێی وت: (ئەم پیاوە هەر یارمەتییەکی ویست بۆی ئەنجام بدە)

پاڵ بەجۆرێکی سەرکەوتوانە لکا بەژیانی زابوەوە، بەجۆرێکی ڕێزدارانە پارێزگاری لێکرد.

کلیلی بەرقەرارکردنی پەیوەندی دۆستانە ئامازەیە بۆ فێربوونی هاوئاهەنگ بوون لەگەڵ ئەوەی کەپرۆفیسۆر میحرابیان ناوی ناون سێ کەناڵی پەیوەندی مرۆیی جێگیر: "بینین"ی و"دەنگ"ی و"وتە"یی.

ئایا ئەمە بەمانای ئەوە نییە کە من نادروست یان ریاکاربم؟

نەخێر... لەبیرتان بێت کەئێمە باس لەیەک خولەک و نیو ئەکەین! داواتان لێنەکراوە کە گۆڕانێکی گشتی و بەرچاو لەکەسایەتیتاندا بکەن، هەموو ئەوەی کەئەنجامی ئەدەن هاوئاهەنگ بونە لەگەڵ رەفتاری بەرامبەردا تاوەکو بارودۆخێکی ئاسودە بگرێتە خۆ و ئەگەر کاتتان هەبوو گەورەتری بکەن. ئامانج ئەوە نییە کە جوڵە و ئاوازی دەنگ و وشەکان بەشێوەیەکی ئاشکرا لەکەسی بەرامبەرەوە نوسخە بگرنەوە، بەڵکو هەڵسوکوتتان چۆنە لەگەڵ دۆستێکتاندا هەرئەوە ئەگرێتەوە.

هاوئاهەنگی شێوازێکە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسی بەرامبەر بکرێتەوەو لەگەڵ بونتاندا هەست بەئارامی و خۆشحاڵی بکات، ئێوە تەنها ئەوە ئەنجام ئەدەنەوە کەئەو ئەنجامی ئەدات، ئێوە وەک ئەوانتان لێدێت تا کاتێک کەکەسی بەرامبەر بەخۆی ئەڵێت (نازانم چ شتێک لەم کەسەدا هەیە کەمن بەراستی خۆشیم لێی دێت!).

ئەوەی کە بەشێوەیەکی سروشتی روئەدات

دەیڤ بۆ کرینی دیارییەک بۆ سااڵیادی هاوسەرگیریيان لەگەڵ خێزانیدا رۆشتە دەرەوە، ئەو لەبیری خۆیدا دوو شتی دیاری کردبوو، یان کۆمپیوتەرێکی ئاخر مۆدێل یاخود تابلۆیەک بۆ ژووری دانیشتن. سەرەتا رووی لەفرۆشگای کۆمپیوتەر کرد لەوێ فرۆشیارێکی بینی کەلەپشت شوێنێکی تاریکدا دانیشتبوو. سەری ئەلەقاند ،

پێئەکەنی، لێی نزیك بویەوە، کاتێك کە فڕۆشیارەکە دەستی کرد بەباسکردنی کۆمپیوتەرەکە قاچی راستی بەرزکردەوە و خستیە سەر کورسیەك، پاشان بیرمەندانە بەرووی قاچی راستیدا چەمایەوە. لەناکاو دەیڤ هەستی کرد کەئەبێ هەرچی زوترە ئەوێ جێبهێڵێت. ئەمە لەبەر ئەوە نەبوو کەحەزی لەکڕینی کۆمپوتەرەکە نەئەکرد، بەڵکو بەتەواوی لەبەر رەفتاری خۆبەزلزانینەی فڕۆشیارەکەبوو کەناهاوئاهەنگ بوو لەگەڵ بارودۆخی ئەودا.

روداوێکی پێچەوانەی ئەمە لەگاڵێری هونەردا رویدا ئەو لەبەردەم تابلۆیەکدا وەستا کە سەرنجی راکێشابوو ژنێك لەپاڵیدا بوو کەبارودۆخێکی بیرمەندانەی هەبوو، لەسەر یەك قاچ وەستابوو، بازوەکانی بەدەوری سنگی دا دانابوو دەستی لەژێر چەناکەی و پەنجەی لەسەر لێوی. بەدەیڤی وت(جوانە وانیە؟) دەیڤ بەحاڵەتێکی بیرمەندانەوە وتی (بەڵێ وایە) پاشان چەند ناوچەیەکی تری گاڵێریەکە گەڕاو لەماوەی پێنج خولەکدا چەند تابلۆیەکی کڕی، وادێتە پێشچاو کەئەنجامی ئەم کارە شتێکی سروشتی بێت.

دەیڤ بەسەیرکردنی تابلۆکە هەستی بەئارامی دەکرد ژنەکەش کەلەتەنیشتییەوە وەستابوو هەمان حاڵەتی ئەوی بەخۆوە گرتبوو، ئەو هاوئاهەنگیەکی رێکوپێك و بێ هەوڵدان پەیوەندییەکی بەردەوامی بەست. ٥٥٪زمانی جەستە، ٣٨٪ ئاوازی دەنگ و ٧٪ وشەکان، سێ کەناڵەکەی پەیوەندیتان لەبیر بێت.

ئەی دەربارەی مرۆڤە راپاکان (قلق)چی؟

زۆرتر پرسیار لەمن ئەکرێت کە کاتێک رووبەرووی کەسێک ئەبینەوە زۆر خۆپارێز، کەسێک دەمی بەتوندی داخستوە, دەستەکانی کۆکردووەتەوە، یاخود لەناو گیرفانیدایە، یاخود باشترین رووبەرووبوونەوە لەگەڵ کەسانێکی زۆر بڵێ، شەرمکەر، بۆڵەبۆڵکەر یان کەسێکی خۆبەزلزان، چییە؟

ئامانجی ئەم پەرتوکە ئەوە نییە کەدەستوری هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ کەسە راپاکاندا رونکاتەوە، بەڵام چەند رێنماییەک هیچ زیانێکی نییە. لەکاتی روبەروبوونەوە لەگەڵ کەسی راپادا یەکەمین پرسیار کەئەبێت لەخۆتانی بکەن ئەوەیە کە (ئایا من بەراستی ئەمەوێت لەگەڵ ئەم کەسەدا ڕووبەڕووببمەوە ؟) ئەگەر وەڵامەکە نەخێرە ئەوە وازی لێبێنن و ئەگەر وەڵامەکە بەڵێیە لە خۆتان بپرسن کەچیتان ئەوێت و ئامانجی دڵخۆشکەر بۆتان چییە؟ نەوەک ئەوەی کەچیتان ناوێت لەکاتی هاوئاهەنگی کردن لەگەڵ کەسە راپاکاندا، ئەنجامی ئەم کارە بەشێوەی گاڵتەپێکردن شتێکی ئاساییە کاتێک کە جەستەو ئاوازی دەنگتان لەگەڵ جەستەو ئاوازی دەنگی ئەودا هاوشێوەکرد, ئەتوانن لەو حاڵەتەی خۆیان دەریان بێنن. بازوەکانتان بکەنەوە شانەکانتان فراوان کەن و سەیری بکەن بزانن ئەویش هەمان شت ئەکات یان نا، ئەگەر وانییە ئەوا بۆماوەی خولەکێک یان دوو خولەک بگەڕێنەوە باری ئاسایی خۆتان و پاشان دوبارە ئەمە ئەنجام بدەنەوە.

خاڵێک دەربارەی مرۆڤە شەرمنەکان: هەوڵبدەن بزانن کەئەوان حەزیان لەچییە؟ لەگەڵ جوڵە و ئاوازی دەنگیاندا هاوئاهەنگ بن، بەڵەسەر خۆییەوە چەند پرسیارێکی کراوەیان لێبکەن تاکاتێك شۆڕو شەوقیان تیادا دەرئەکەوێت، بارودۆخی ئەوان لەخۆتان بگرن و دواتر کەسەکە لەم حاڵەتەی خۆی دەربێنن. کەمێك بەڕویاندا بچەمێنەوە بزانن ئەوانیش هەمان شتی ئێوە دەکەنەوە یان نا، لەکاتێکدا کەوەڵامەکە نەخێرە بگەڕێنەوە بۆ سەرەتاو لەگەڵ هەرشتێکی بچوکیدا هەیە هاوئاهەنگی بکەن، ئێوە لەسودمەندی ئەم ڕێگەیە سەرتان سوڕ ئەمێنێ.

چ کاتێك ئەبێت دەست بەهاوئاهەنگی بکەم؟

هەوڵبدەن بەلایەنی زۆرەوە دوای دوو یا سێ چرکە دەست پێ بکەن ڕوداوەکانی وەرزی دووەم بێننە پێش چاوتان، کراوەیی (بارودۆخی بەراستی سودمەندو زمانی جەستەی کراوە)، دڵ (دڵتان نیشانەگیری کەسی بەرامبەر بکەن)، چاو (لەبەرقەراری پەیوەندی چاودا دەستپێشخەربن)، سەلام (خۆتان بناسێنن)، مەیلکردن (لەکاتێکدا دەست بەهاوئاهەنگی ئەکەن مەیلی خۆتان پیشان بدەن).

هەرشتێك کەزەمینەی هاوبەشتان فراوان ئەکات و هەرشتێك جیاوازی نێوانتان کەم دەکاتەوە شتێکی سودمەندە. خێراترین ڕێگا بۆ لێهاتوویی پەیداکردن هاوئاهەنگی لەگەڵ کەسانی تردا و ئەنجامدانی هەمان ڕەفتارەکانی ئەوان و قسەکردنە بەهەمان شێوازی ئەوان.

راهێنانێك بۆ هاوئاهەنگبوون و دەرچون لەهاوئاهەنگی

بۆ ئەم راهێنانە پێویستمان بەدوو کەسە، کەسی (الف)، کەسی (ب). کەسی (الف) ئەو کەسەیە کەکارەکان ئەنجام ئەدات، کەسی (ب) ئەوەیە کەلەگەڵ رەفتارەکانی (الف)دا هاوئاهەنگ ئەبێت.

ئێوەش بەرێوەبەر بن بەدانیشتنەوە، بەوەستانەوە یاخود لەکاتی ڕۆشتندا، (الف) و(ب) بەشێوەیەکی ڕێکەوت لەسەر هەرشتێك کەبیانەوێت قسە ئەکەن، (الف) رەفتارگەلێك بەدەستی ئەنقەست ئەکات بۆڕاکێشانی سەرنجی (ب)، تاوەکو (ب) چەند رەفتارێکی جەستەیی بکات بۆ خۆ هاوئاهەنگ کردن لەگەڵیدا، لەم کاتەدا (ب) بەئاگادارییەوە چەند رەفتارێکی جیاواز لەرەفتارەکانی (الف) ئەنجام ئەدات.

دوای یەك خولەك یان زیاتر فرمان بکەن بە (ب) کەهاوئاهەنگ ببێتەوە, ئەوکاتە دوای یەك خولەك پێیان بڵێ کەهاوئاهەنگیەکە بپچڕێنن، دوایی پێش کۆتایی هاتن لەگەڵ یەکدا هاوئاهەنگ ببنەوە.

ئێستا جێگەی (الف) و (ب)بگۆڕن.

ئەم گۆڕانە ئەوەندە دوپات بکەنەوە تاوەکو هەریەکەتان دەورێکی جیاواز لەخۆتان بگرن، تێبینیەکانتان لەکۆتایی

هەرگۆڕانێکدا بنوسن. تێبینیەکان زیاتر لەشتێك ئەکات لەم بابەتە (کاتێك کە دەست لەهاوئاهەنگی هەڵئەگرم رێك وەك ئەوە وایە کەدیواریکی گەورە لەنێوانماندا دروست بێت) و (کاتێك کەهاوئاهەنگی ئەکەم ئاستی باوەڕبەیەك بونمان زیاد ئەکات) ئێوە خۆشتان ئەتوانن ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەن.

ڕێنمایی

کاتێك کە لەگەڵ هاوڕێیەکانتدا دانیشتون قسە ئەکەن، یەکێك لەئێوە لەوانەیە قاچ بخاتە سەر قاچ و ئەوی ترتان بەبێ بیرکردنەوە هەمان کار ئەنجام بدات. واتە لەلایەن یەکترەوە ڕێنمایی ئەکرێن و نیشانەیەکی دڵنیاکەرەوەیە بۆ دروستبوونی پەیوەندی دۆستانەتان، هەرچی خێراتر لێهاتویی لەهاوئاهەنگیدا پەیدابکەن باشتر ئەتوانن بزانن کەچەندێك پەیوەندی دۆستانەتان بەرەو پێشەوە ئەڕوات. دوای سێ یان چوار خولەك بەبێ بیرکردنەوە لەرابردوو بەبێ ئاگاداری بەرامبەر جوڵەیەکی هەست پێنەکراو ئەنجام بدەن. پاڵ بدەنەوە، دەستتان کۆبکەنەوە و سەرتان تەکان بدەن، ئەگەر کەسی بەرامبەر هاوئاهەنگی لێکردن ئەوا بزانن کەهاوئاهەنگ بون و پەیوەندی دۆستانەتان پەیداکردوە. پاشان دواتر جوڵەی تربکەن و گۆڕانی تێدا بکەن. سەیربکەن بزانن کەسی بەرامبەر هەمان ئەوانە

ئەنجام ئەدات یان نا. بەم شێوازە ئەتوانن بزانن کە ئایا کەسی بەرامبەر لەگەڵتاندا هاوئاهەنگ بووە یان نا، ئەگەر وانەبوو بۆ چەند خولەکێك هاوئاهەنگ ببنەوەوە لەگەڵیداو پاشان دووبارەی بکەنەوە.

هاوئاهەنگی زمانی جەستەیی

هەر بەو شێوەیەی کەئەزانن زمانی جەستەیی ٥٥٪ پەیوەندی ئێمە پێکئەهێنێ. ئاسانترین و گرنگترین بەشە بۆ دروستکردنی پەیوەندی، ئەگەر ئێوە لەم پەڕاوە تەنها ئەوە فێربین کە بەزمانی جەستەتان لەگەڵ کەسانی تردا هاوئاهەنگ بن ئەوا چەندەها جار لەوەی کەلە مانگی رابردودا بون باشتر ئەبن، لە پەیوەندیکردندا هاوئاهەنگی زمانی جەستەیی لەدوو دەستە پێك دێت:-

١. **هاوتایی:**- بەمانای ئەوەی کەکەسی بەرامبەر هەرشتێکی ئەنجامدا ئێوەش هەمان شت دووبارە بکەنەوە (ئەو دەستی چەپی ئەجوڵێنێ ئێوەش دەستی چەپتان بجوڵێنن)

٢. **ئاوێنەکاری:**- هەروەك لەناوەکەیەوە دیارە ئێوە جوڵەکانی کەسی بەرامبەر ئەنجام ئەدەن وەك ئەوەی کە لە ئاوێنەدا ئەیبینن (ئەو دەستی چەپی ئەجوڵێنێ ئێوەش دەستی راستتان ئەجوڵێنن).

لەوانەیە ئێوە وابیر بکەنەوە کەخەڵکی ئاگادارتان بێت کەوەك ئەوان ئەکەن، لەراستیدا تاوەکو وەك ئەوان ئەنجامدانەوەکە دیار نەبێت ئەوان هەستی پێ ناکەن. ئەبێت لەبیرتان بێت جوڵەکانتان ئەبێت رێزدارانەو جوان و هەست پێنەکراو بن ئەگەر کەسێك دەست بکات بەگوێیداو

ئێوەش هەمان کار بکەنەوە ئەوا ئاگادار ئەبێت، بەڵام کاتێك کەسێك سەرنجی لەسەر گفتوگۆیە، ئەوکاتە سەرنج لەسەر هاوئاهەنگیەکی جوان و ڕێکوپێك نادات.

ڕەفتارو هەڵسوکەوتی تایبەت بەهاوئاهەنگی لەڕێگەی هاوتایی و ئاوێنەکارییەوە زۆرتر دەست و بازو دەگرێتەوە، کەسی بەرامبەر لەکاتی قسەکردندا دەستی بەرزئەکاتەوە ئێوەش وابکەن، ئەگەر لەسەرەتاوە ئەمە بەلاتانەوە گرانە ئەوا بەڕاهێنان لێهاتویی پەیدابکەن.

بارودۆخی جەستە :- بارودۆخی تەواوی جەستە پیشانی ئەدات کەچۆن خەڵکی خۆیان ڕێنمایی ئەکەن, نیشانەیەکی باشی هەستی ئەبێت. هەر لەبەر ئەوەیە کەهەندێك جار بە(سودوەرگرتن لەحاڵەتێکی باش) ناوی ئەبەین. کاتێك کەئێوە بتوانن حاڵەتی جەستەیی کەسێك بەشێوەیەکی ورد سود لێ ببینن, ئەو کات ئەتوانن دیدگایەك بەدەست بهێنن دەربارەی هەستەکانی.

جوڵەی تەواوی جەستەی کەسی بەرامبەر سەیر بکەن، پاشان خۆتان لەگەڵیدا هاوئاهەنگ بکەن بۆ دەستکەوتنی ئەو سودەی کە لەو کەسەدا هەیە. بۆنمونە ئەگەر کەسی بەرامبەر دانیشتووە و لاقی لەسەر لاق داناوە ئەواتۆش بەوشێوەیەبکە، ئەگەر دەستی ناوەتە کەمەری تۆش وابکە، ئەگەر ئەو لەمیوانییەکدا قاچی ڕاکێشاوە یان ڕاکشاوە تۆش بەوجۆرە بکە.

جوڵەو تەکانەکانی سەر :- ئەمانە سادەترین جوڵەگەلێکن بۆ هاوئاهەنگ بوون, وێنەگرەکان زانیارییەك دەزانن کە لەوێنەدا بەجوانی چۆنێتی وەستانی سەرو گۆشەو ڕوانینی کەسەکە لەوێنەکەدا، چۆنێتی وێنەکە ئەگۆڕێت.

باشترین پزیشکان و دەرمانکەرەکان ئەوانەن کەلەماوەی یەك چرکەدا خۆیان لەگەڵ جوڵەو تەکانەکانی کەسی بەرامبەردا هاوئاهەنگ ئەکەن ئەمە بەمانای ئەوەیە (کەمن ئێوە دەرك ئەکەم ئەوەی کەئەیڵێن ئەیبیستم و هەستتان پێ ئەکەم)

پەیامی روخسار :- جوڵەو تەکانەکانی سەر لەگەڵ پەیامی روخساردا هاوئاهەنگ ئەبن ئەمانە بەرێکەوت رووئەدەن کاتێك کەسێك بۆتان پێئەکەنێ ئێوەش پێئەکەنن، کاتێك کە ئەو چاوەکانی لەسەر سورماویدا ئەبڵەق ئەبێت ئێوەش هەمان کاردانەوەتان هەیە.

لەمیوانی نیوەرۆ یان ئێوارەی داهاتودا کەبەشدار ئەبن سەرنج بدەن کەچۆن ئەوانەی قوڵترین پەیوەندییان پێکەوە هەیە ئەمە ئەنجام دەدەن، ئێوەش هەرجوڵەیەکتان بەرامبەرکرا بەجوانی بۆی بگێرنەوە.

هەناسەدان :- سەرنج لە هەناسەدان بدەن ئایا خێرایە یان ئارامە؟ ئایا لەسەرەوەی سنگدایە یان لەخوارەوەی سنگدایە، یان لەسکدایە؟ هاوئاهەنگی کردنتان لەگەڵیاندا ئەتوانێت هەستی ئارامی و ئاسودەییان تیادا دروست بکات.

لێدانەکان :- یاسایەکی یەکسان بەکاربهێنن بۆ هەر جۆرە ریتمێك، ئەگەر ئەو پێی ئەدات بەزەویدا ئێوەش بەپێنوسەکەتان. ئەگەر ئەو سەری بەنیشانەی دڵنیاکردنەوە ئەلەقێنێ, ئێوەش بەپێیەکانتان بدەن بەزەویدا, ئەمجۆرە ئەبێت زۆر بەوریاییەوە بکرێت.

هاوئاهەنگی دەنگ :- دەنگ ۳۸٪پەیوەندی رووبەرویی ئەگرێتەوە. وێناکردنەوەی هەستەکانی کەسێکە یان بەعیبارەتێکی تر بارودۆخەکەیەتی، کەسانێك کە گێژو حۆلن دەنگیشیان هەروایە و

کەسانێك کەسوسەکەرن دەنگیشیان هەر سوسەکەرە، ئێوە ئەتوانن فێربن کە لەگەڵ ئەم دەنگانەدا هاوئاهەنگ بن.

ئاواز:- گوێ رادێرن بۆ گەرموگوڕی دەنگەکان، لەگەڵ ئەم هەستانەدا هاوئاهەنگ بن و هەمان ئاواز بەکار بێنن.

بەرزی:- ئایا کەسی بەرامبەر بەدەنگی نزم قسە ئەکات یان بەدەنگی بەرز؟ گرنگی هاوئاهەنگی لەگەڵ بەرزی دەنگدا پەیوەستە بەئەنجامەکەیەوە. واتە کاتێك کەسێك بەدەنگی بەرز قسەتان لەگەڵ ئەکات، یان بەرنەرمی ئەوە ئێوەن کە بەخۆهاوئاهەنگکردن لەگەڵیدا لەسودی خۆتان بەکاری ئەهێنن.

خێرایی:- ئایا کەسی بەرامبەر توند قسە ئەکات یان خاو؟ کەسێکی بیرمەند کە بەهێواشی قسە ئەکات ئەکرێت لەلایەن کەسێکەوە کە بەخێرایی قسە ئەکات گێج بکرێت, وە ئەکرێت کەسێکیش کەبەخێرایی قسەئەکات لەلایەن کەسێکەوە کەهێواش قسە ئەکات گێج بکرێت.

بەرزی و نزمی :- ئایا دەنگەکە بەرزی و نزمی هەیە؟ دۆزینەوەی بەرزی و نزمی دەنگی کەسی بەرامبەر گەرموگوڕترتان ئەکات, کاتێك دەیهێننە خوارەوە ئارامتر ئەبنەوە کاتێکیش بەرزی ئەکەنەوە گەرموگوڕ ئەبن.

وشەکان :- لەکۆتاییدا زەمینەیەکی سودمەندتر هەیە کە ئەتوانین لەکەڵیدا هاوئاهەنگ ببین، هەمان ئەو وشانەیە کەکەسی بەرامبەر بەکاری دەهێنێ ئێمە ئەم دونیا سیحراوییە لەوەرزی (نۆ)دا باس ئەکەین.

هاوئاهەنگی یارمەتیتان ئەدات تاوەکو بەشێوازێکی قوڵتر لەگەڵ کەسانی تردا هەڵسوکەوت بکەن، بەتەواوی لەهەڵسوکەتەکانتاندا

هاوئاهەنگی بەکاربهێنن, لە چاوپێکەوتندا, لەشوێنی وەستانی ئۆتۆمبیل, لەکاتی قسە کردن لەگەڵ منداڵاندا, بۆئەوەی لەوەی کە ئێستا هەن باشتر بژین.

بەشی سێیەم: نهێنییەکانی گفتوگۆ

وەرزی حەوتەم: تەنها وتن نییە، گوێ گرتنیشە.

دەی ئێستا کاتی هاتووە! ئێوە خۆتان بەکەسایەتییەکی نوێ ناساندوە، فێربوون کە زمانی جەستەی کراوە بەکاربهێنن و لەش، ئاوازی دەنگ و وشەکان هەموویان شت دەربڕن، لە پەیوەندی چاوەکان و بزەی سەر لێودا دەست پێشخەر بوون، خۆتان ناساندوە و لەسێ چرکەدا موعجیزە رویداوەو ئێوە هێشتا دەتوانن ناوی کەسی بەرامبەرتان لە بیردا بێت، ئێوە هاوئاهەنگیتان دروستکردووەو لە ئەنجامی ئەمەوە ئێوە هەست بە بڕوا بەخۆبوون دەکەن.

بەڵام ئێستا چی؟

ئێستا کاتی قسەکردنە! قسەکردن شێوەزارێکی زۆر بەنرخە بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەو پێشکەوتنی خێرا لە پەیوەندییە دۆستایەتیەکاندا. گفتوگۆکردن بریتییە لە دوو بەش کە هەریەکەو بە ئەندازەی یەک گرنگییان هەیە. قسەکردن و بیستن, یان بە هەمان جۆر کە بەم زوانە دەبینن پرسینی پرسیارەکان و گوێ گرتنی کارا. لەوانەیە

ئێوە خۆتان لە دۆخێکدا بینیبێتەوە کە ویستبێتتان لەگەڵ کەسێکدا قسەبکەن، بەڵام لە ناکاو هەستتانکردوە زمانتان گیراوە و نەتانتوانیوە قسە بکەن، یان لەوانەیە کاتێ کە لەسەر کورسی فڕۆکەیەک لەکەنار کەسێکی نەناسراودا دانیشتبێتن هەستتان بە دڵەڕاوکێ کردوە و نەتانتوانیوە ڕێگەیەک بۆ دەستپێکردنی گفتوگۆ بدۆزنەوە. ئەوان سەبارەت بەمن چ بیرێك دەکەنەوە؟ ئایا من کەسێکم ماندوی دەکەم؟، ئایا بێزاری دەکەم؟ و لە هەمووی گرنگتر چۆن دەبێ سەری قسە بکەمەوە؟. لەم کاتەدا دەبێت کەسی بەرامبەر بەقسە بگریت و بیدوێنی تاوەکو بزانی حەزی لە چییەو چی خۆش دەوێت بۆئەوەی بەپێی حەزەکانی خۆتی لەگەڵدا هاوئاهەنگ بکەیت. ئەمە لە چوارچێوەی وتوویژی کورتدایە و ڕێخۆشکەرە بۆ گەشتن بە پێوەندییەکی دۆستانە. ئا لێرەدایە کە ئێوە دەگەڕێن بە دوای خاڵی هاوبەش بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانە.

وتوویژی فراوان، بابەتگەلێکی وەك بنبڕکردنی چەکی ناوەکی و بابەتی رامیاری لە خۆدەگرێت، بەڵام وتوویژی لاوەکی بابەتگەلێکی تەواو جیاواز لە خۆدەگرێت: سایتی ئینتەرنێتی تایبەتیتان، نوژەن کردنەوەی حەمام، پسوڵەی پێشبڕکێی ئۆتۆمبێل، یان ڕەنگی ئۆتۆمبێل ئسپۆرتی تازەی ماریای کچەخاڵ.

دەست لە قسەکردن هەڵگرن ودەست بکەن بە پرسیار کردن!

گفتوگۆکردن شێوازێکە کە ئێمە لەڕێگەیەوە خەڵکانی تر دەکەینەوە و ناخیان دەبینین یان پەیامێك دەخەینە ڕوو یان هەردوکیان.

پرسیار کردن

دەبێت بزانن پرسیار کردن دوجۆری هەیە: پرسیارکردنی کراوەو پرسیار کردنی داخراو.

پرسیارەکان بەشێوەی سەرسوڕهێنەر و ئاسانکار دەکەن و ئەنجامی هەر جۆرە پرسیارێکیش بە دڵنیایەوە ڕوونە، کەواتە دڵنیابن کە بزانن چ جۆرە پرسیارێك دەکەن. پرسیاری کراوە پێویستی بەڕوون کردنەوە هەیە و لەم ڕوەوە کەسی بەرامبەر ناچارە گفتوگۆ بکات، پرسیاری داخراو وەڵامگەلێکی (بەڵێ) یان (نەخێر)یان بە دوادادێت، کێشەی پرسیاری داخراو لە وەدایە کە کاتێك وەڵامی پرسیارەکەت دەستدەکەوێ، دەگەڕێنەوە بۆ ئەو سەرەتایەی گفتوگۆ کە دەستی پێکردووە. دەبێت بە دوای پرسیارێکی تردا بگەڕێن بۆ گەشت بە هەنێ لایەنی تری گفتوگۆکە.

هاوکێشەیەکی سادە بۆ دەستپێکی گفتوگۆ: گفتوگۆ بەڕستەیەك سەبارەت بە شوێن یان پلەوپایە دەست پێ بکەن،پاشان پرسیارێکی کراوە بکەن.

ئەمە بیرۆکەیەکی چاکە کە پێش پرسیارێکی کراوە ڕستەیەکی کراوە بهێنرێتەوە. باشترین جۆری ڕستەی بیرخستنەوەی پەیوەندی دۆستانە بریتییە لە ڕستەیەك کە هەردوکیان تێدا هاوبەشبن: کۆبوونەوە یان میوانییەك کە تێیدا بەشدار بووین، هەندێ ڕووداوی سەیر لەم ڕووداوانەدایە تەنانەت لە هەندێ حاڵەتدا هەوا! ئێمە ئەم جۆرە لە ڕستە بەڕستەی شوێنی دۆخی ناودەبەین. ڕستەگەلێکی وەك:((چ هۆڵێکی جوانە))، ((سەیرکەن چەنێك خواردن لێرەیە))، ((خزمەت گوزارییەکانی ئێرە زۆر چاکە))، ((هاوسەرەکەم چەند پارچەیەك لە پیانۆی ئێوەیان

لەبەرە)). پاشان پرسیاری کراوە دێت: ((بەڕای ئێوە ئەم گوڵدانانەی دروستکراوی کوێن؟)) ((ئێوە تا چ رادەیەك بەباشی ئەو دەناسن؟)). لە ڕاستیدا ئەگەر پرسیارەکانی ئێوە کراوەبن بەدڵنیاییەوە بەخێرایی دەگەنە زانیارییە ئازادەکان.

سود لەو وشانە وەربگرن کە یارمەتیدەرن لە کرانەوەی کەسەکەدا

گفتوگۆیەکی باش وەك یاری تێنس وایە، تا کاتێك کە حەزی بەرامبەر بوونی هەیە وشەکان بۆ پێش و پاش هەڵدەدرێن. کاتێك کە وشەکان لە مەیدانی یاریدا دەڕۆنە دەرێ دەبێت دوبارە دەست پێ بکەنەوە. پرسیارێکی کراوە ڕۆڵی نیشانەگرتنێکی باشی ئامانج دەبینێت. پرسیارگەلی کراوە بە یەکێك لە شەش وشەی دروستکەری گفتوگۆ دەستپێدەکات: کێ؟ کەی؟ چ شتێك؟ بۆ؟ لە کوێ؟ چۆن؟.

ئەم وشانە پێویستیان بەڕونکردنەوەیەك، بیروڕایەك یان دەربڕینی هەستێك هەیە، ((ئێوە چۆن لەم بابەتە ئاگادار بوون؟))، ((کێ ئەمەی بەئێوە وت؟))، ((وا ئەزانن ئەم زانیاریانە لەکوێوە هاتون؟))، ((بۆ چی وا بیر دەکەنەوە کە من دەبێ حەزم لێی بێت؟))، ((ئەم قسانە چ سودێکیان هەیە؟)).ئەم وشانە لە دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەو پەیوەندیەکاندا یارمەتی دەرن، چونکە کەسی بەرامبەر والێدەکەن تا دەست بەقسەکردن بکات و ناخی خۆی بۆ ئێوە بخاتە ڕوو.

ئێوە دەتوانن کاریگەری گفتوگۆی ئەوان بە زیادکردنی کردارگەلێکی هەستی تایبەت وەك بینین، قسەکردن و هەستپێکردن زیاد بکەن،

بەئەنجامدانی ئەم کارە ئێوە داوا لە کەسی بەرامبەر دەکەن کە بگەڕێتەوە بۆ خەیاڵی خۆی و شتێکی تایبەتی بۆ ئێوە دەربڕێت: ((وا ئەزانن ئێوە ساڵی داهاتوو هەر لەم کاتەدا لە کوێ بن؟)) ((پێم بڵێ بۆچی بڕیارت داوە بۆ بە سەربردنی پشوو بڕۆیت بۆ باڵی؟)) ((ڕاتان بەرامبەر بەڕۆبیان چییە؟))

خۆتان دوربگرن لەو وشانەی کە دەبێتە هۆی داخرانی کەسی بەرامبەر

ئەم وشانە دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئێوە یاری تێنسەکە بە تەواوی لە گۆڕەپانی خۆتاندا لەبەرامبەر دیوارێکی خشتیدا ئەنجام بدەن، بە پێچەوانەی وشەگەلێکەوە کە دەبێتە هۆی کرانەوەی کەسی بەرامبەر ئەم وشانە شێوەی پرسیاری وەردەگرن:

ــ ئایا ئێوە.....یەن؟ ئایا ئێوە.....ئەنجام دەدەن ؟ ئایا ئێوە.....هەیە؟ بەواتایەکی تر هەر شێوە پرسیارێك کە کرداری ((بوون)) ، ((هەبوون)) و ((کردن)) دەتوانێت چانسی ئێوە بۆ دروستکردنی پێوەندییەکی دۆستانە لەناوببات. ئەمانە وەلاّمێکی یەك وشەیی ((بەڵێ)) یان ((نەخێر))یان بە دوادا دێت، ئەی دوای ئەوە چی؟ ئێوە ناچارن پرسیارێکی تر بکەن. ئەم کارە ناگاتە ئەنجام:

((دڵنیایت؟))

((بەڵێ))

((ئێوە بەزۆری دێن بۆ ئێرە؟))

((نەخێر))

((ئایا ئێستا بیرتان کردوەتەوە کە وازهێنان لە هەموو شتێك و ڕۆشتن بۆ خلیسکێنەی سەر سەهۆڵ لە نیوەی ڕۆژدا چەنێك بێ وێنەیە؟))

((بەڵێ))

ئایا دەزانن کە گرنگ نییە پرسیارەکانی ئێوە چەندە سەرنجڕاکێش و دوورودرێژبن؟ ئەگەر هاتوو بە وشەگەلێك دەستپێبکات کە ببێتە هۆی داخرانی کەسەکە لە ئەنجامدا وەلامێکی یەك وشەییتان دەست دەکەوێ.

((نانا))

بۆ ڕۆژێکی تەواو، هیچ کارێك جگە لە پرسیارکردن و وەلامدانەوەی پرسیارەکان بەپرسیارێکی تر مەکەن.

هەوڵ بدەن بۆ جۆراوجۆری خۆتان تەنها پرسیاری کراوە بکەن. هەر زوو بابەتەکەتان بۆڕوون دەبێتەوە، وشەگەلێك کە دەبێتە هۆی داخستنی کەسی بەرامبەر جێگای تایبەتی خۆیان هەیە, بنکەی پۆلیس، نوسینگەی گومرگیەکان و بنکە تایبەتیەکانی تر کە خەڵکی فێر بوون لێیانەوە وەلامی خێراوەرگرن. هەرچەند من حەزدەکەم کە هەر یەك لە ئێوە خاوەنی ئەم خۆشبەختییە بن کە لەکۆتایی گفتوگۆکانتاندا بەم جۆرە وشانە کۆتای پێبهێنن, پێتان بڵێم کە ئەم کارە نابێتە هۆی ئەوەی کە کەسێك لە ماوەی ۹۰ چرکەدا یان کەمتر شەیدای ئێوە بێت!

رووبەڕوو بونەوەی لە ناکاو

کاتێك کە ئێوە لە رووی ناچارییەوە دەچن بۆ لای کەسێك کە پێش ئەوە ئەوەندە بۆتان گرنگە کە ناتوانن لە قسەکردن لەگەڵیدا چاو پۆشی بکەن، وا دەردەکەوێت کە ئەم چرکە ساتانە مێشکی ئێوە بەستونێتی چاك بیرناکەنەوە، ئەبێ چی بڵێم؟ ئەبێ چی بکەم؟ لە کوێدا دەبێ سەیر بکەم؟ خەڵکانی تر چۆن بیردەکەنەوە؟ بەبەردەوام بوونی ئەم پرسیارانە، ئێوە تووشی لێدانی خێرای دڵ و تێکچونی ڕەنگی دەموچاو هەروەها جوڵەی ئەندامانی لەش نائاسایی دەبێت. ئاسانترینی ئەم جۆرە بارودۆخە کاتێکە کە دو کەس لەڕووی ناچاریەوە دەگەن بەیەك. کاتێك کە لەناو شەمەندەفەرێك، فڕۆکەیەك یان پاسێك لە پاڵ یەکتریدا دادەنیشین، لە ناو ئاسان سەرێکدایت (مەصعد)، لە خێوەتگەی گەڕۆك لە پێشانگایەکی بازرگانیدایت، یان لە فڕۆشگایەکی کۆلآنی خۆتاندا خەریکی کڕینی میوەیت، لێرەدا چەند شتێکی هاوبەش هەیە کە دەتوانیت کاری لەسەر بکەبت.

((سلاّو))، (کاکە بەیانیت باش) کە هاوکاتە لەگەڵ بزەیەکی سەر لێودا، ئەمانە هەمووی شێوەیەکی باش و ڕێگایەکی چاکە بۆ کاردانەوەی بەرامبەر. بزەیەکی سەر لێو لەوەلآمدا نیشانەیەکی باشەو دەریدەخات کە لەڕێگە گونجاوەکەدایت. بەسادەیی بجوڵێنەوەو مەهێڵن بەسەرتدا بسەپێنێت، بە ئەدەب و خۆشحاڵ و درەوشاوەبن. لەرادەبەدەر نزیك و لە بەرامبەریدا مەوەستن، بەپێچەوانەوە ڕەد دەکرێنەوە.

ئێوەدەتانەوێ خەڵکانی تر بڵێن ((من ئەم کەسە خۆشەویستەم ئەم بەیانیە بینیوە)) نەك بڵێن:(ئەم کەسە بێتامە ئەیویست خۆیم پێوە بلکێنێت). کاتێك کە دڵنیا بوون کە کەسی بەرامبەر بەشێوەیەکی خۆش وەڵامی هەڵسوکەوتی ئێوە دەداتەوە، دەتوانن رێگەکەرەوەیەکی کراوە لەگەڵ پرسیارێکی کراوەدا بەکاربێنن کە باشتر کاریگەر دەبن، بەڵام ئێوە هەمیشە دەتوانن کەسێك بدۆزنەوە کە سروشتیی هەڵسوکەوت بکات، هەندێ کات ئێوە دەبێت بە پرسیارێکی داخراو یان رستەیەکی شوێنی دەستپێبکەن:((ئایا دەزانن کە ئەم بانکە ئەمڕۆ کەی دادەخرێت؟)) یان ((وای بەراستی ئەم زریانێکی تەواوە!)). کەواتە دڵنیابنەوە لەوەی کە پرسیارێکی کراوەی ئامادەتان هەیە بۆ دریژەپێدان. ئێستا ژمارەیەك نمونە بۆ کردنەوەی قسە لەگەڵ کەسی بەرامبەردا پاش ئاڵوگۆڕی سڵاو و بزەی سەر لێو, دەخەینە ڕوو. پێش لە ئەمانە رستەیەکی شوێنی بڵێن.

لەهەر شوێنێك دا :

- ئێوە خەڵکی کوێن؟
- من هەرگیز لەوێ نەبووم، ئەوێ چۆنە؟
- چی بوو کە هاتن بۆ ئێرە؟

لەناو شەمەندەفەر، فرۆکە یان پاس دا :

- ماوەی چەنێکە کە ئێوە لە دالاس/ استراتفۆرد/ مایورکا..... دادەنیشن؟

- ئێوە خەڵکی کوێن؟

- ئایا هەمیشە لەوێ دانیشتون؟ ئەگەر وتی بەڵێ، دریژەی پێبدەن: من هەرگیز لەوێ نەبووم، ئەوێ شوێنێکی چۆنە؟ ئەگەر وتی نەخێر، ئەوکات بڵێن: ئەی لە کوێ ئەژین؟

- ماوەی چەندێکە کە سەفەر ئەکەن؟

- لەبارەی ئەم هێڵە هەواو ئەم پاسە نوێیانەی گری هۆند چۆن بیر دەکەنەوە؟

خاڵێکی سەرنج ڕاکێش:

دانیشتوانی ئەمریکای باکور کاتێک کە یەکەم جارە کەسێک ببینن حەز دەکەن بپرسن:((بە چ کارێکەوە سەرقاڵن)) لە کاتێکدا کە دانیشتوانی ئەوروپا حەز دەکەن بپرسن: ((ئێوە خەڵکی کوێن؟))

لە فرۆشگادا:

ئەگەر هەریەکە لە ئێوە لەریزی ماسی تازەدا ڕاوەستان و یان سەیری ماکارونی بە هەموو جۆرەکانیەوە دەکەن، یان لە دیاریيە ئامادەکراوەکان ورد دەبنەوە، ئەکرێت بڵێن خاڵێکی هاوبەشتان پێکەوە هەیە.

- چۆن ئەزانن کە پاکەتێکی ڕۆبیان بەشی دو کەس دەکات؟

- ئەتوانن جیاوازی بکەن لە نێوان ماکارۆنی نوێ و بەسەرچوو لەناو پاکەتەکەیدا؟

- چۆن دەتوانن بڵێن کە ئەمانە پێ گەشتون؟

ـ ئەزانن ئەم پاکەتانە لەکوێ دروست دەکرێن؟

ـ ئایا ئێستا لەم جۆرە صاصە، زەلاتەی ئامادە یان قارچکەتان بەکارهێناوە؟ ئەگەر وتی بەڵێ، ئەو کات بڵێن : تامی چۆنە؟ وەکو چی وایە؟. ئەگەر وتی نەخێر، بڵێن: ئایا جۆری تریان هەیە کە پێشنیاری بکەن؟

ـ مریشکێك بەم گەورەییە بە چەنێك لێی دەنێن؟

ـ لەبیرم چوو هەندێ گۆشت بکرم ئەکرێت شوێنەکەم لەپریزەکەدا بگریت؟ (ئەمە دەتوانێت سەهۆڵ شکێنێکی چاك بێت، چونکە کاتێك کە گەڕانەوە بیانویەکتان بۆ قسەکردن بەدەستەوەیە، بەڵام زۆر درێژەی پێمەدەن ئەگینا مەترسی بێزاربوونی بەرامبەری لێ دەکەوێتەوە.

لەڕاڕەوی ئوتێلێکدا :

ـ دەزانن لە کوێ دەتوانم نەخشەیەك پەیدا بکەم؟

ـ ئایا پێشتر هاتوون بۆ ئەم ئوتێلە؟ ئەگەر وتی بەڵێ، بڵێن:چۆنە؟. ئەگەر وتی نەخێر، بڵێن: منیش هەروەها، ئەی چی بوو کە ئەم هوتێلەتان هەڵبژارد؟

ئایا ئەم شارە بە چاکی دەناسن؟ ئەگەر وتی بەڵێ، بڵێن من تەنها یەك رۆژ لەم شارەدا ماومەتەوە، بەڕای ئێوە شوێنەگەشت و گوزاریەکانی ئێرە لە کوێیە؟. ئەگەر وتی نەخێر: ئەی چۆن بووکە هاتن بۆ ئێرە؟

لە کۆبونەوە یان کۆنگرەیەکدا :

- ئێوە خەڵکی کوێن؟
- تا ئێستا چ سمیناریٚك بەڕاستی سەرنجی ئێوەی راکێشاوە؟
- ئایا ڕستورانتی چاك لە دەرەوەی شاردا دەناسن؟
- ڕای ئێوە سەبارەت بە قسەکەری سەرەکی چییە؟
- من ئەمەوێت قاوەیەك بکرم ئەتانەوێ دانەیەکیش بۆ ئێوە بکرم؟

(سەرنج: ئەم ریٚگەیە لەڕیٚکەوتی بێشوماردا وەك ریٚگەیەك بۆ هەڵسەنگاندنی رادەی حەزی تاکەکەس بۆ کارکردن بەکاردێت. ئەگەر رازی بوو زیاتر بەواتای حەزی ئەوان دێت بۆ هەڵسوکەوتی زیاتر).

لە ئوتوبەکی هەڵمیدا :

- لەم نزیکانەدا لە کوێدا دەتوانین هەندێ پارە ورد بکەینەوە؟
- دەزانن لە کوێدا دەتوانم پاکەتی نامە، ئاو و میوە یان نان پەیدا بکەم؟
- ئەمەوێت قاوەیەك بهێنم، ئەتانەوێ بۆ ئێوەشی بهێنم؟

(سەیری سەرەوە بکەن)

- تێکەڵکردنی جلی سپی لەگەڵ ڕەنگەکانی تردا بەڕاستی گرنگە؟

لەریزی سینەما / شانۆ / کۆنسێرت :

- بۆچی ئەم فیلمە /شانۆیە/ کۆنسێرتەتان هەڵبژارد؟
- ئێوە ئامادەن نیوکەمپڵ ببینن، یان ئەکتەرەکەی تر ناوی چی بوو؟

- راتان بەرامبەر ئەکتەر /نوسەر/ ژەنیار/ ئاخر فلیم/ شانۆ/ سی دی چییە؟

لەڕیزێکی چاوەڕوانی دوور و درێژدا :

ـ ئەکرێت شوێنەکەم لەریزەکەدا پاگرن تاوەکو قاوەیەک ئەکڕم؟ ئەتوانەوێت بۆ ئێوەشی بهێنم؟

لە پێشانگایەک /مۆزەخانە/ پێشانگای بازرگانی/ سائیادێکی ناوچەیی :

- وای راتان بەرامبەر ئەوە چییە؟
- ئەزانن لۆکۆمۆتیڤە* کۆنەکان لە کوێدان؟
ـ تائێستا چ روداوێک /خستنەڕوویەک/ پێشبڕکێیەکتان لاپەسەند بووە؟
- ئایا تائێستا ئەو کولەکە شیرینە گەورەیەتان دیوە؟

کاتێک کە دەگەن بەکەسێک کە دەیناسن بەلاّم تا ئێستا هەرگیز نەتانوێراوە قسەی لەگەڵ بکەن :

- سلاّو من دوو بلیتم بۆ شانۆ/ سیرک / بەرنامەی مۆسیقا بڕیوە حەز دەکەن لەگەڵم بێن؟

---

* لۆ کۆمۆتیف / بەشی پێشەوەی شەمەندەفەر (جوڵێنەری شەمەندەفەر)

ـ سڵاو ئەگەر پێت ناخۆش نییە ئەمەوێ بۆ خواردنەوەی قاوە بتکەمە میوان؟.

لەهەریەکە لەم بارانەدا نزیکەی سێ چانس بدەن بە کەسی بەرامبەر، ئەگەر پاش سێ پرسیار یان رستە، بەڕوونی هیچ نیشانەیەکی رەزامەندی دەرنەبڕی، ئیتر وازی لێ بێنن. بە وتنی شتێکی سادەی وەک ((ڕۆژێکی شاد بەسەر بەرن))، ((هیوادارم چێژ لە شانۆکە وەرگرن))، ((لە فڕین/ سەفەر کردن/ پشوو چێژ وەرگرن)) یا هەرشتێکی گونجاوی تر خۆتان بکێشنە کەنار.

زانیاری ئازاد

بەدەستهێنانی زانیاری ئازاد لە کەسێکی نەناسراو کارێکی زۆر ئاسانە، ئەمە بە واتای ئەوە نییە کە هەوڵ بدەن ژمارەی کارتی دارایی کەسەکە بەدەستبهێنن. ئەمە بە واتای ئەوەیە کە ناو، حەزەکان، کەسایەتی و زانیاریگەلێکی ئا لەم بابەتە بە دەستبێنن. هەر بەو شێوەیە کە دەبینن ئەگەر بێتو ئەم زانیاریانە بەشێوەیەکی گونجاو داوا بکرێت کەسەکە بەڕەزامەندییەوە دەیخاتە بەردەستتان. لەراستیدا خەڵکی حەز دەکەن لە پێدانی زانیاریدا سود لە ڕێنماییەکانی ئێوە وەرگرن. هەر لەبەر ئەم هۆیە کە ئێوە لەسەرەتادا ناوتان دەڵێن, پاشان هەر چەندە ئێوە لەم ئاڵو گۆڕەدا زانیاری زیاتر بدەن، ئەوانیش زانیاری زیاتر دەبەخشن بە ئێوە.

ئەگەر ئێوە بڵێن: ((سڵاو من کارلۆسم)) لەوانەیە وەڵامێك وەک ئەمە وەرگرن:((سڵاو من پۆلم)). ئەگەر ئێوە بڵێن:((سڵاو من کارلۆس

گارسیام)) لەوانەیە وەلامێك ببیستن وەك:((سلاو،من پۆلێ تاناکام)). ئەگەر ئیوە بڵێن:((سلاو،من کارلۆس گارسیا یەکێکم لە دۆستانی ژیل)) لەوانەیە بەشێوەیەکی نزیك لە وەلامەکەی ئیوە وەلام بداتەوە:((سلاو، من پۆل تاناکام و یەکێکم لە هاوکارانی هاوسەرەکەی ژیل)).

ئەگەر ئیوە رستەی هەواڵی بەناوی خۆتانەوە زیاد بکەن، خەڵکی ئارەزوی زیاتر نشان دەدەن بۆ وەلامدانەوەی، چونکە ئیوە هەلتان بۆ دروستکردون.

گوێنەدان بە نیشانەکان

دایناپێنج خولەك زووتر لە هەمیشە گەیشتە وێستگەی شەمەندەفەر، ئەو بەیانییە گەرم و تەماوی بوو و نزیکەی ٢٠ کەسی تریش لە وێستگەکەدا بوون، زۆربینەی نەفەرە هەمیشەییەکان ئامادە نەبوون. دایناڕۆژنامەکەی دەخاتە بندەستی، بەکەوچکە پلاستیکییەکە قاوەکەی تێکدەدات و چۆرێکی لێدەخواتەوە، کاتێك کە ئاوڕ دەداتەوە بۆ دواوە، ژنێکی گەنج بە جلوبەرگێکی خۆڵەمێشی تێرەوە دەبینێت کە بەرەو رووی دێت. ژنەکە نزیکەی ٣ مەتر دورتر لە پاڵی ئەودا دەوەستێت سەیری سەعاتەکەی دەکات. دایناڵە ژێر چاوەوە سەیری دەکردو لەکاتێکدا کە بە چاو هەڵی دەسەنگاند بڕیاریدا کە سەری قسەی لەگەڵدا بکاتەوە.

لەم جۆرە بارانەدا (حاڵەت) کە ئەو حەزی بەنزیکی دەبێت، ئەم جارە ئەو بیری خۆی دەخاتەوە کە تەنها شتێك

کە دەیەوێت کردنەوەی سەری قسەیە لەگەڵیدا. مەبەستی ئەو خواردنی نان لەگەڵیدا یان ڕۆشتن بۆ بەسەربردنی پشوو پێکەوە نییە، تەنها دەیەوێت چەند وشەیەک لەگەڵیدا قسەبکات تاوەکو بزانێت ئەو حەزی بە دروستکردنی پەیوەندی هەیە یان نا. یەکەم شت کە بەمێشکیدا دێت دەڵێت: ((سلاو، ئاسایی لێرەدا دانیشم؟)) ماریان هەندێ دەچێتە کەنارو لەژێر لێوەوە دەڵێت ((نا، بڕواناکەم)) و راینا دائەنیشێت، ئەو ئەڵێت:((پێشتر ئێوەم لە وێستگەکە نەدیوە)) ماریان وەڵام دەداتەوە:((ئەمە یەکەم ڕۆژی منە، من تازە دەستم بەکارکردووە لە ئاژانسێکی ئاگادارکردنەوەدا)) راینا دەڵێت: ((شەمەندەفەر لەم سەعاتەی ڕۆژدا بە تەواوی قەرەباڵغە، بەڵام هەندێ کات ئێوە دەتوانن شوێنێکی خاڵی بۆ دانیشتن بدۆزنەوە.))

ڕاینا گوێی بە زانیاریە ئازادەکان نەداوە. ڕۆژی یەکەم، ئاژانسی ئاگادارکردنەوە. ئەو دەبوایە ئەم زانیاریانەی وەرگرتایەو لەسەرەتای قسەکانیدا وەک: کەی؟، چی؟، بۆچی؟، کێ، چ کەسێک بەکاری بهێنایە؟. ئێوە چ کارێک لەوێ ئەنجام دەدەن؟ سەردانکەرە سەرکییەکانی ئێوە کێن؟ ئاژانسی ئاگادارکردنەوە دەکەوێتە کوێی شارەوە؟ چۆن ئەم کارەتان دەستکەوت؟

ئەگەر ئەوان وەڵام نەدەنەوە بەلایەنی کەمەوە ئێوە هەلەکەتان ڕەخساندووە. ئەوان دەزانن کە ئێوە چیتان دەوێ، کەواتە ئێوە هەندێک

هانیان بدەن، بڕۆیەکی هەڵکشاو بەرەو سەرەوە یان پرسیارێکی راستەوخۆ ((و ئێوە؟)) ئەوان بەرەو دواوە پاڵ دەنێن. کۆکردنەوەی زانیاری لەکەسانی تر لەڕێگەی دەستپێشخەریەوە بەپێدانی زانیارییەکانی خۆتان دەبێت. ئێوە دەتوانن لەم زانیاریانە بۆ فراوان بوون و قوڵبونەوەی پەیوەندی دۆستانەی خۆتان سود وەرگرن و دەتوانێت سەرگەرمتان بکات.

گوێگرتنی کارا

گوێگرتنی کارا دیوی ئەو دیوی دراوی گفتوگۆیە. وەکو بیسەرێکی باش، حەزو ئارەزووی خۆتان بۆ کەسی بەرامبەر پیشان بدەن، کلیلی بیسەر بونێکی باش لە وتە و هەستی کەسی بەرامبەردا شاراوەیە، گوێگرتن جیاوازە لەگەڵ قسەکردندا. ئێوە لەوانەیە دەنگی کەمانێك وەکو بەشێك لە کونسرتێك ببیستن، بەڵام کاتێك بە قوڵی گوێ لە هەمان دەنگی کەمان دەگرن لەسەر هەر نۆتێکی ورد دەبنەوەو ئەو هەستەی کە لەگەڵیدایە دەیبیستن. گوێگرتن هەوڵدانێکی کارایە بۆ تێگەیشتن لە راستی و هەستی شاراوەی ناو ئەو شتانەی کە دەوترێت. ئەمە بە واتای وازلێهێنانی بیرو هەستەکانی خۆتان نییە, بەڵکو بەواتای ئەوەیە کە ئێوە هەتاوەکو جێگایەك کە دەتوانن هەست بە هاودڵی بکەن لەگەڵ کەسی بەرامبەردا. ئێوە دەتوانن بەخستنە ڕووی ڕووبەڕووبونەوەی چاك رادەی تێگەیشتنی خۆتان پیشان بدەن، بەچاوەکانتان و بەلەشتان گوێبگرن، سەرتان بجوڵێنن سەیری کەسی بەرامبەر بکەن. جوڵەی جەستەی کراوە بگرنەبەرو هەندێك بەرەو پێشەوە بچەمێنەوە بە وتە

کەسی بەرامبەر هانبدەن. جیاوازی هەیە لە نێوان وەک توتی گوێگرتن و گوێ گرتن بە شێوەی کارا. لە شێوازی وەک توتی گوێگرتندا کەسەکە کەم تا زۆر هەر شتێک بەرامبەر دەیڵێت دووبارەی دەکاتەوە.

پۆڵ: ((هەوا ترسناکەی کە ئێمە هەمانە تا چ رادەیەک کاریگەری هەبووە لەسەر ئێوە؟))

کیتی: ((من عاشقی ئاو هەوایەکی گەرمی وەک ئەمەم، بەڵام هاوسەرەکەم هەرەشەی کردووە کە بەبێ من شوێن دەگوازێتەوە بۆ ئالاسکاو وا ئەزانم بە تەواوی بەڕاستیەتی.))

پۆڵ: ((وا دەردەکەوێت کە ئێوە بەڕاستی ئاو هەوای گەرمتان پێخۆشە، بەڵام گەر دەتانەوێ درێژە بە ژیان بدەن لەگەڵ هاوسەرەکەتاندا دەبێت لەگەڵ ئەودا بڕۆن بۆ ئالاسکا.))

لە شێوازی کارادا وەڵام بە هەست دەدرێتەوە. پۆڵ:((وا دەردەکەوێت کە بیروراتان لەگەڵ هاوسەرەکەتاندا جیاوازبێت، ئەمە جێی نیگەرانی نییە؟ چۆن ئەمە چارەسەر دەکەن؟)) بە پێچەوانەی شێوازی توتییەوە کە وادەردەکەوێت کە ئێوە تەنها گوێ دەگرن لە شێوازی گوێگرتنی کارادا، خەڵکی وا هەست دەکەن کە ئێوە گوێدەگرن و بایەخیان پێ دەدەن.

لەگەڵ قسەکەردابن و ئەوی کە کەسی بەرامبەر دەیڵێت بیخەنە رووی دەرەوە. ئەم جۆرە لەگەڵدابوونە نێو دەوڵەتییانە وەک ((وای))، ((ئێ))، ((ئوە))و ((ئهم))، (هەروەک دەزانن نیشاندانی ئەمانە لە کتێبدا گرانن) بیگرە تاوەکو دەربڕینی جۆش و خرۆش بە شێوەی ((ئۆ بەراست))

((ئەی دوای ئەوە))، ((گاڵتە دەکەیت، ئەی دوای ئەوە چی کرد؟)) گۆڕانی بەسەردا دێت، هەر جۆرەهاندانێك لە گفتوگۆدا دەخرێتە چوارچێوەی بە خێرهاتنەوە و دەبێتە هۆی درێژبوونەوەی کۆپی گفتوگۆکەو دەریدەخات ئەگەرچی ئێوە زۆر قسە ناکەن بەڵام گوێدەگرن.

وەڵامدانەوەی جەستەیتان هەبێت، لەزمانی جەستەیی کراوە و هاندان سود وەرگرن. سەرتان بەواتای ڕێککەوتن بجوڵێنن، زۆر سەیری شوێنێکی تر بکەن (هەندێ جار سەیری دەستتان بکەن، ئەمە دەتوانێت بەواتای لەگەڵدا بوون بێت).

ئەگەر لەسەر کورسی دانیشتون خۆتان بهێننە لێواری کورسیەکە و بەڕەزامەندی و خۆشحاڵیەوە سەیربکەن، ئەگەر وەستاون دڵی خۆتان ڕوو بکەنە دڵی بەرامبەر، هەندێجار سەرتان بجوڵێنن و بیکەنەوە، سەرسوڕماو یان سەرگەرم یان هەر باریکی تر کە بە کاریگەری دەزانن ئەنجامی بدەن.

بەخشین و وەرگرتن

ڕاهێنان، گفتوگۆی ئاسان و سروشتی دەبێتە بەشێك لە سروشتی دوهەمینی ئێوە. لێرەدا چەند خاڵێکی ڕێنماییکەر بۆ ڕاهێنان بەمەبەستی پێشخستنی شارەزایی لە وتووێژدا دەخەینە ڕوو. سەرەتا حاڵەتێکی تەواو کارامە وەربگرن، وردبن و سەبارەت بە خەڵکی بە وریاییەوە بجوڵێنەوە. بە گوێگرتن لە قسەکانیان تەواو هانیان بدەن، بۆ

دۆزینەوەی حەزەکان، ئامانج و شارەزایی هاوبەش. هەوڵ بدەن بە دڵ و بەئاگایی و بەحەزەوە پەیوەندی دروستبکەن.

ئێستا جار لە دوای جار کارێکی هاوشێوە ئە نجام بدەن و چاوەڕێی دەرئە نجامی جیاوازبن بە تەواوی کارێکی بێ ئاکامە.

لەهەمانکاتدا وتوێژ بەویستی خۆتان کۆتایی پێبهێنن ڕوون و ورد قسەبکەن. کەمکردنەوەی خێرایی گفتوگۆ هەستی متمانە بەخۆبونتان زیاد دەکات. کەواتە هەلێك بۆ خستنە ڕووی سروشتی گاڵتەکردنتان فەراهەم بکەن. ئەگەر لەسەر ڕێچکەی ڕووداوە کاریگەرەکان بڕۆن ئەوا زۆر باشترە، هەربۆیە لەم ڕووەوە هەموو ڕۆژێك ڕۆژنامە بخوێننەوە و لەبارەی ئەوەی کە لە جیهاندا ڕوو دەدات، بەلایەنی کەمەوە سەبارەت بە شتە گرنگەکان ئاگادارین.

من لە سیمنارەکانمدا هاوکارم هەیە کە (ڕیکلامی ١٠چرکەیی) بۆ خۆی ئامادەکردوە، ئەمە لە ڕاستیدا وتنی ئەمەیە کە ئێوە کەسێکی چۆنن و چ کارێك ئەنجام دەدەن لە چەند ڕستەیەکی کورتدا بۆ خەڵکی.

خۆتان بن, خەڵکی ئێوەیان لەبەر خاتری خۆتان خۆش ئەوێ، هەر چەندە زیاتر فێربن کە ئارامبن ئەم کارە ئاسانتر دەبێت.

گفتوگۆی ڕەنگی

گفتوگۆ چ درێژ و چ کورت، شێوەی دەربڕینەکەی کاریگەری هەیە بۆ چاکتر تێگەشتنی بەرامبەر، هەرچەندە بتوانن ڕونتر وشەکان دەربڕن زیاتر دەبێتە هۆی تێگەیشتنی بەرامبەر. لێرەدا باسی ڕووداوێکی ڕۆژانە دەخەینە

ڕوو:((ئێمە نزیکەی ٢٠٠ خولەك لە هێڵی تراموای ناوشاردا وەستاین من بە تەواوی تووڕە بووم))، لەم رستەیەدا هیچ نستێك بۆ بیر لێکردنەوە بەرامبەر نامێنێتەوە. لە بری گفتوگۆی ڕەش و سپی هەوڵ بدەن ڕەنگاوڕەنگ قسەبکەن، هەر چەنێك دەتوانن هەستی زۆرتری خۆتان لە گفتوگۆدا بەکاربێنن. چۆنێتی بینراو، بیستراو، هەستکردنتان و لە کاتی پێویستدا بۆنکردن و تامی شتەکانیش دەربڕن:((لە ناو ئەو هەموو خەڵکەدا بەبێدەنگی وەستان سەر سوڕهێنەر بوو، یەخەی کراسەکەی من تەڕبوو. تیشکی گڵۆپەکان لەناو ئاوی چاڵاوەکاندا تیشکیان ئەدایەوە و فرۆشیاری دەستکێڕ لەدوای ئێمەوە هاواری دەکرد.....)) ئەمە زمانێکی هەستی تێرو تەسەلەو بەرامبەر چێژلە هێزی بیری ئێوەی وەردەگرن.

ناساندن و پێزانین

تەواوی ناساندن و پێزانین دەربڕینەکان بەمیهرەبانیەوە قبوڵ بکەن. ئەم کارە زۆر بەسادەیی و ڕاشکاوانە ئەنجامبدەن، لە دڵەڕاوکێی زۆر یا خودخۆبەگەورەزانین دوربکەونەوە. یەك وەڵامی دوو وشەیی ستاندار لەگەڵ خۆ ناساندنێك و پێزانین دەربڕینێکدا ئامادەیە بە((سوپاسی ئێوە دەکەم)). دواتر ئەگەر بڕیارتاندا کەبیگۆڕن بەگفتوگۆیەك، بڕۆنە پێشەوەو ئەنجامی بدەن. خۆناساندن بەخاڵێکی سەرنج ڕاکێشەوە،

بـــەڵام ئەوەنـــدەش ســـۆزدارانە نـــەبێت ئـــەکرێت شـــتێك بێـــت لـــەم بابەتە:(ماریان، چ تەنورەیەکی جوان و خۆش دوراوە)

(سوپاست دەکەم،من ئەمەم لەفرۆشگایەك بە ٦دۆلار کڕیوە)

وەڵامێکـی سادەترودۆستانەتر ئـەبێت ئاوابێـت:(سوپاسـت دەکـەم، چاوت جوانە)

ئـەم یەکترناسـینە ئـەکرێت هاوڕابێـت لەگـەڵ پەیوەنـدی چـاوەکان و زەردەخەنەیەك و ئاوازێکی دڵگیر.

یەکترناسـینەکان تـا ئـەو کاتـە باشـن کـە ڕاشـکاوانەبن. یەکترناسـینی درۆیینـە و فریـودەر باوەڕبەیـەکبون لـەناودەبات و پەیوەنـدی دۆسـتانە دەخاتە مەترسییەوە.

ئەگـەر هەسـتتان بـە خـاڵێکی ئیجـابی یـان سـەرنج ڕاکـێش کـرد لەکەسێکدا یان کارو کردارێك کە جێی پێزانین بوو، ئـەو کاتـە ڕیزلێنان و سـتایش جێـی خۆیـەتی. لـە وشـەگەلێکی گـشتی وەك ((چـاك))، ((بـاش))، ((نایـاب)) خۆتـان بپـارێزن. ((چ جلێکـی جوانـە))،((ڕەنگـی شـینتان بەڕاسـتی لێـدێت)) زۆرباشـترە. ((ئێـوە لەهـەموان باشـترن)) پیاهەڵدانێکی باشترە لە ((ئێوە چ مرۆڤێکی چاکن)).

پیاهەڵـدان و ستایـشی تایبـەت دڵپاکانـە تـر دەردەکـەوێت لـە پیاهەڵدانی گشتی وەك ((شۆربایەکی نایابە))، ناتوانێت بـە ئەندازەی وتنـی ((ئـەم تامـە نوێیـە بەلامـەوە کـە ئێستا چەشتم))؟.((زۆر بەڵـەزەت دەرچـووە!))کاریگـەر بێت. ئەگـەر پێـزانین و ستایـشی ئێـوە سـەبارەت

بەکارو کرداری کەسێکە بایەخ بەشتە لاوەکیەکان بدەن. وتنی ((ئێوە ئەمرۆ زۆر باش بوون)) لە بەرامبەر وتنی((ئیوە ئەمرۆ زۆر دلێرانە وەلآمی پرسیارەکەتان کە سەبارەت بەخانەی بەسالآچوان بوو دایەوە، ئەمە ستراتیژیەکی چاك بوو)) کەمتر کاریگەری هەیە.

راهێنان بۆ ئاوازی دەنگ

کاریگەری دەنگ

ئاوازی دەنگی، چۆنیەتی هەستی ئێوە بۆ خەڵکی ڕوون دەکاتەوە، ئاوازێکی دەنگی خۆش دەتوانێت کاریگەربێت لە چۆنیەتی وەلآمدانەوەی پرسیاری ئێوەدا، کاتێك کە ئاوازی دەنگی ئێوە دڵنشینە کە لەناختانەوەو لەڕێی دەمەوە دردەچێ، دەنگێکی وەك ئەمە بە پێچەوانەی دەنگێکی نەگوڕ یان بەرزو ناخۆش و تیژو تەسەل توانای بلآوبونەوەی هەیە، بۆ باشبوونی ئاوازی دەنگی خۆتان راهێنانی هەناسەو قسەکردنی دەمی بکەن.

((هەناسەی سك)) ئارام بەخشترین و بێزیانترین جۆری هەناسە هەڵکێشانە، لەم شێوازەدا ئێوە هێمنترو بە دڵەڕاوکێیەکی کەمترەوە هەناسە دەدەن، لەبەرامبەر هەناسە هەڵکێشانی سنگ کە ٦٠٪ خەڵکی ئەم شێوەیە بەکاردەهێنن.

هەناسە هەڵکێشان شەڕو ئاڵۆزی و دڵەڕاوکێ دروستدەکات، بەدڵنیاییەوە ئێوە ئەگەر بەسنگ هەناسەبدەن، ئەوا بەسنگیش قسە دەکەن.

لەپی دەستێکتان بە ئارامی بخەنە سەر سنگتان و دەستەکەی تریشتان بخەنە سەر سکتان، ئەوەندە لەسەر سنگتان جوڵەی نەمێنێ، ئەوکات دەستتان لابەرن و تاکۆتایی تەمەنتان بەو شێوەیە هەناسە بدەن. ئێوە تێدەگەن کە کاتێک تووڕە دەبن یان دێنە جۆش وخرۆش بەسنگ هەناسە دەدەن، لەم ڕووەوە هەوڵ بدەن لەم بارانەدا هەناسەدانتان بەسك بێت، خێرا هەست بە نەمێنی دەکەن. ئەم ڕاهێنانە بە دانانی دەست لەناوچەی دروستبوونی دەنگدا دووبارە بکەنەوە. دەنگی خۆتان لە سنگەوە بجوڵێنن بۆ سکتان، بەم شێوەیە دەنگتان هێمن تر، پڕتروکەمێك نزم دەبێتەوە. ئەمە هەمان ئەو شتەیە کە ئێوە لە کاتی دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەدا پێویستتانە.

پیاهەڵدان و ستایشی خۆتان هەر بە شێوەی بەخێرهاتنەکە دەربڕن، جەستەو دڵی خۆتان بکەنەوە، راستەوخۆ سەیری کەسی بەرامبەر بکەن، بە ئاوازێکی دەنگی ڕوونەوە قسەبکەن، پیاهەڵدانی تایبەت بخەنەڕوو و لە بیرتان بێت کە ماوەیەك بدەنە کەسی بەرامبەر بۆ وەڵامدانەوە.

دورەپەڕێزبن لەمەترسی

پێرستی ژێرەوە بخوێننەوە، ئەگەر ئێوە لەکاتی ئەنجامدانی هەریەکە لەمانەدا بوون لەوانەیە حاڵەتی کارامەیی خۆتانْ لە دەست بدەن و یان بەهەڵە حاڵەتێکی ناسودمەند بگرنەبەر.

گرنگ نییە چەندە بە وزەن یان چەندە خەمۆکن, هەرگیز قسە بەبەرامبەر مەبڕن یان مەپەڕنە ناو قسەکانیانەوە، وتەکەی دیل کارنگی بەکاربێنن: گلەیی و گازندە مەکەن.سەرزەنشت مەکەن و لەڕەخنە دوربن.

بەپێی گونجان لە وەڵامی دانەوەی یەك وشەیی بەدوربن. ئەم جۆرە وەڵامانە نرخی گفتوگۆ کەم دەکاتەوە و دەبێتە هۆی خاوبونەوەی پەیوەندی دۆستانە. کاتێك کە گفتوگۆ دەخەنە ژێر گەمارۆی خۆتانەوە پەیوەندی دۆستایەتی سەرکوت دەکەن، چونکە هیچ بۆشاییەك بۆ دۆزینەوەی زەمینەی هاوبەش نامێنێتەوە و بەکەسێکی ڕودار دەناسرێن. هیچ شتێك بە ئەندازەی قسەکردن لەگەڵ کەسێکدا کە وا دەردەکەوێ کە بیری لە شوێنێکی تر بێزارکەرنییە. ئەگەر شتێکی وا بۆ ئێوە هاتەپێش خێرا داوای لێبوردن بکەن، کەسانێك کە بەم شێوەیە هەڵسوکەوت دەکەن نەگونجاو لەڕاستی دا زۆر بێ ئەدەبن، لەکۆتاییدا سەرنج بدەنە بۆنی ناخۆشی دەم و خاڵەکانی تری پەیوەست بە پاك و خاوێنی کەسێتییەوە، هیچ بیانویەك ناتوانرێت بهێنرێتەوە، هیچ شتێك بەئەندازەی بۆنی ناخۆشی دەم، یان بوونی پاشماوەی خواردن لەسەر ددانەکان ناتوانێت ئێوە لە بەرچاوی گوێگرتان بخات.

خۆتان لەبیرنەچووبکەن

بۆچی ئێوە کاتێک بۆ یەکەم جار کەسێک دەبینن و پەیوەندی دۆستانەی لەگەڵدا دروستدەکەن، بەڵام پاش دوو هەفتە ئەو کەسە ئێوە لەبیر دەکات؟ ئەمە وەک ئەوە وایە کە ئێوە چیرۆکێکی جوان لەناو کۆمپیوتەرەکەتاندا سەیڤ بکەن، بەڵام پاشان نەزانن لە کوێدا سەیڤتان کردوە. بۆ ئەوەی خۆتان بیری خەڵکی بهێننەوە هۆکار بخەنە روو، ئەوکاتە ئێوەیان دێتەوە بیر.

مێشک لە دروستکردنی پەیوەندی چێژ وەردەگرێ، هەر بەو شێوەی کە بیرتان هاتەوە لە لێژنەوەیەکی پرۆفیسۆر محرابیاندا، باوەڕپێکردن لە پەیوەندی ڕوبەڕودا ٥٥٪ی بەشێوازی بینینمان و ٣٨٪ دەنگ و ٧٪ بە وشەگەلێکی ڕاست کە لەلایەن ئێمەوە بەکار دێت بەندە.

ئەمە سەبارەت بە تۆمار بوون لە مێشکیشدا راستە، لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە خەڵکی ئەوەی کە دەیبینن سی جار کاریگەرترە لەوەی کە دەیبیستن.

ئەم پرسیارانە لە خۆتان بکەن: من چۆن دەتوانم خۆم لە خەڵکی جیابکەمەوە؟ ئایا کەسایەتی یان شێوازێکی تایبەت هەیە کە من بۆ خۆمی دروست بکەم؟

ئەو جۆرە شتانەی کە دەتوانن ئێوە لە بیری خەڵکدا بهێڵنەوە: گوڵە گەنمێک لەسەر یەخەی چاکەتەکەتان، شێوازێکی جوان و تایبەت بۆ چاویلکەکەتان، جلی جوان، پێلاوی چاک، ملپێچێک، کە مەربەندێکی جوان.....

کاریگەری پایەدار

ژیل و ڕۆبین دوو ژنی ناوەندە سااڵن، لەسەر مێزێك لە ڕێستۆرانێکی فەرەنسیدا دانیشتون، پاش ئەوەی کە نیوەی خواردنەکەی خۆیان خوارد، چەند کەسێك لە مێزی تەنیشتی ئەوانەوە دانیشتن، ژنێکی گەنج لە نێوانیاندا ژیل دەناسێتەوەو خۆشحاڵی خۆی دەردەبڕێ، ئەو ساڵانێك لەمەوبەر خوێندکاری ژیل بووە.

پاش بڕێکی زۆر لە ماچ وباوەش، ژیل ڕوو دەکاتە هاوڕێکەی و دەڵێت:((ڕوبین ئەمە ئەدڤینایە، یەکێك بوو لە باشترین قوتابیەکانم لە ئەستراتفۆرد، هەرگیز بیرم ناچێتەوە، ئەو ڕێگاو شێوازێکی تایبەتی بۆ ڕێکخستنی خۆی و کارەکانی هەبوو، هەموو شتێك لەسەر مێزەکە شوێنی تایبەتی خۆی هەبوو، ئەم کارەی ئەو جار جار منی شێت دەکرد، بەاڵم هەمیشە شەیدای وردەکارییەکانی بووم)).

ڕۆبین لەکاتێکدا کە تەوقەی لەگەاڵ ئەدڤینادا دەکرد:((خۆشحاڵم بە بینینتان))، ژیل ئەپرسێت:((ئێ ئەدڤینا پێم بڵێ ئێستا خەریکی چیت؟)) ئەدڤینا دەڵێت ئامادەکەری بەرنامەی تەلەفزیۆنی ناوچەییەو ئەمەشی بۆ زیاد دەکات:((هەندێ.لە خوێندکارانی خۆمان لەوێن.ئایا سۆزانا ئیپارکزتان لەیادە؟))

ژیل لەکاتێکدا کە بەچاوەکانی بەدوای سۆزانادا دەگەڕا دەڵێت: ((نەخێر داوای لێبوردن دەکەم شێوەیم لە بیرناماوە.)) ئەدڤێنا دەڵێت: ((هەر ئەوکەسەی کە هەمیشە بەجلوبەرگێکی سەیری چەرمیەوە دەهاتە ناو پۆلەوە)).

ژیل دەڵێت :((ئۆهۆ بەڵێ بەڵێ))!

پاشان ڕووەکاتە ڕۆبین و دەڵێت:((سۆزانا وێنەکێشێکی چاك بوو، وابزانم زمانی ئیسپانی و ئەڵمانی دەزانی ئایا هێشتا هەر قژەلوول و سورەکەی ماوە؟))

ئەدڤێنا درێژەی پێدەدات:((نەخێر ئێستا قژی درێژو ڕەشەو دەرهێنەری بەرنامەکانی ئێمەیە))

ژیل دەڵێ:((ئەی تۆنی؟))

ئەدڤێنا دەڵێت:((ئەویش لەوێستگەیەکی تەلەفزیۆنی ئیش دەکات)).

پاشان ژیل دەڵێت:((نا...تۆنی کامەبوو؟))

ئەدڤێنا دەڵێت: ((تۆنی مارچ ئەو زۆر لەسەر خۆبوو، لەماڵتۆن دەژیا))، بەڵام ژیل ئەوی بەبیردا نەدەهات. ئەدڤێنا درێژەی پێدا:((ئەو زۆر هەوڵی دەدا))، ژیل دەڵێت:((داوای لێبوردن دەکەم ئازیزم لەبیرم نییە، ئەی کێی ترتان لەگەڵدایە)).((گرگ کۆدی. ئەو بەڕێوبەری فرۆشتنی بەرهەمەکانی ئێمەیە)) ژیل بەنابارەییەکەوە سەری خۆی ڕادەوەشێنێت و دەڵێت ((نا، گرك بەو بازنەیەی کە لەناولوتی دابوو؟ ئەو پیاوێکی گەنجی تورەبوو، ئەو گەڵابەکەی دایکی بۆ هەموو شوێنێك لێدەخوڕی، ئەگەر

باش لەبیرم دابێت، ئەو سایتێکی کۆمپیوتەری و هەوالّ نامەیەکی پێکخستبوو وە خەڵکی لە.....،))

ژیل ئەدڤێنیای بۆسەرمێزەکەی خۆیان بانگهێشت کرد وە درێژەیان بەبیرەوەرییەکانی خۆیاندا، خاڵێک کە لەم چیرۆکەدا بوونی هەیە ئەوەیە کە وەبیرهێنانەوەی خوێندکارە کۆنەکان بۆ ژیل لەڕێگەی پاڵنەری زارەکییەوە ئاسانترە. خەڵکی لەوانەیە بەبوونی جۆرێک لە پاڵنەرو یارمەتیدەر ئاسانتر شتەکانیان بیربکەوێتەوە، جۆرێک لە راو پێشنیار کە ئەوان لەشتی تر جیابکاتەوە.

یەکێک لە دۆستەکانی من لە فرۆشگایەکی گەورەی جۆرەکانی کۆمپیوتەرو کەرەستە ئەلیکترۆنیەکاندا ئیش دەکات ئەو بەمنی وت: ((بەگشتی من نیوکاژێرم تەرخان دەکرد بۆ رونکردنەوەی لایەنە جۆربەجۆرەکانی کالاکەو پاشان کڕیارەکە دەڕۆشت تاوەکو بیری لێبکاتەوە، ئەو ڕۆژێکی کە دەگەڕایەوەو دەڕۆشتە لای یەکەمین فرۆشیارو دەیکڕی. لەگەڵ ئەوەشدا کە کاتی منیان دەگرت و کاتێکی زۆریان بەفیڕۆ دەبردم، گەڕانەوەیان بۆ لام کەمێک دژوار بوو، ئەوکاتە بوو کە من بڕیارمدا کە خۆم بگۆڕم.))

لەبەر ئەوەی کە من خەڵکی ((نیوفاندلەندم)) بەکڕیارەکانم دەوت((کاتێک کە گەڕانەوە بۆ فرۆشگا یان تەلەفۆنیان کرد داوای نیوفای بکەن)). لەکەنەدادا خەڵکی نیوفای بەزۆر ئامانجی نوکتەو جۆکە بێ ماناکانن. بۆ جیاکردنەوەی خۆت لە خەڵکانی تر شتێک بدۆزەرەوە، شتێک ببەخشن بەخەڵکی کە ئێوەیان بیربهێنێتەوە.

وەرزی هەشتەم: واتا بەخشین بەهەستمان

ئێمەی مرۆڤ شتێك زیاتر لە ئامرازێکی هەستی جولاّو نین، ئێمە دەبینین، دەبیستین، هەست بە شتەکان ئەکەین، بۆن و تامیش ئەکەین. پاشان زانیارییە وەدەستهاتوەکان لە هەستمانەوە شیدەکەینەوە، هەموو رۆژێك ئێمە دنیا لەڕێی ئەو زانیاریانەوە دەبینین کە هەست بۆمان دەنێرێت و پاشان دەبێتە ئەزمون و بۆ خۆمان و خەڵکی تری باس ئەکەین بەم ئاسانیە. ئێمە دەچینە جێگاو رۆژی پاش ئەوە هەڵدەسینەوەو دوبارە دەستدەکەین بە ئەزمون وەرگرتن.

بەم شێوەیە ئێمە تەواو پێدەگەین. ڕونە کە ئەوە بە ئەندازەیەکی زۆر سادەو ساکار کراوەتەوە, بەڵام ئەم ڕونکردنەوەیە سادەیە دەبێتە بناغەیەکی سەرەتایی بۆ گەشتن بە ئامانجی ئەم وەرزە.

ئەمە شوێنێکە کە حاڵەتی بەڕاستی سودمەند یان زەرەرمەندی ئێمە لێوەی سەرچاوە دەگرێت، دوو شێوازمان هەیە بۆ دەربڕینی ئەزمون بۆ خۆمان و خەڵکی تر. ئێمە ئەم شێوازانە بەرێگای ئاراستەکەر ناو دەنێین. وا دابنێین کە بەیانیەکە زوو لەخەو هەستاون و دەبینن کە لە دەرەوە باران دەباریێت، کەسێك بەڕێگەیەکی سلبییەوە لەوانە بڵێت: (ئاخ، باران ئەباریێت، رۆژێکی خراپ دەبێت). لە حاڵەتێگدا کە کەسێك

بەرێگایەکی ئاراستەکەری ئیجابییەوە لەوانەیە بڵێت:(هێی، ئەمڕۆ باخ زۆر جوان دەبێت). حاڵەتەکە لەوەدایە کە چۆنیەتی دەربڕینی ئێمە حاڵەتەکەی ئێمە دەستنیشان دەکات وە خەڵکی وەلأمگەلێکی جیاواز دەردەبڕن لەبەرامبەر راستییەکی دەرەکیدا, ئێمە دەتوانین زۆر بە ئاسانی بەدەستەو کۆمەڵی مێشکی ناسراو دابەشبکەین. لە ساڵی ١٩٧٠ (ڕیچارد باندلیرو جۆن گرین دەر) لە لێکۆڵینەوەکانی خۆیاندا لەسەر سەردانکەرانیان تێگەیشتن کە دەتوانرێت خەڵکی لە پێی تێگەیشتنیان لەڕێگەی هەستەوە دابەش بکرێن بۆ(٣)گروپ، ئەم سێ گروپەیان ناونا بینراوی، بیستراوی، جوڵەیی. بۆنمونە وایدادەنێین سێ خوێندکار دەڕۆن بۆ کۆنسێرتێك، جودی کەسێکی بینراوی، فلێس بیسراوی و ئەلێکس جوڵەییە، کاتێك کە ئەوان ئەزمونی خۆیان بۆ هاوڕێکانیان دەگێڕنەوە، جودی وێنەی وتەیی بەکاردەهێنێت بۆ نەخشاندنی چۆنیەتی کۆنسێرتەکە:((ئۆ، وای, دەبوبتانبینیبا خەڵکی هەموی لە جێگەی خۆیان هەستابونەوەو گۆرانیبێژ دەستی کردبوو بە کردنەوەی قۆپچەی پاڵتۆکەی!) فلێس ئەڵێت:(کۆنسێرتەکە بەم شێوەیە دەبینرا مۆسقایەکی ناوازەبو، لێدانەکان مرۆڤی کەر دەکرد هەموان هاواریان دەکردو گورانییان دەوت، دەبو بتانبیستبا). ئەلێکس کە پشتی بە هەستکردن دەبەست هەستی خۆی بەم شێوەیە دەردەبڕێ: (ئۆ کوڕە دەتانتوانی هەست بەوزە بکەن،هۆڵی کۆنسێرتەکە تەواو پڕبوو بوو، ئێمە بەنارەحەت دەمانتوانی بجوڵێینەوەو کاتێك کە دەستیان بە ژەندنی کرد هەمو خەڵکی لە جێگای خۆیان هەستانەوە)). بەواتایەکی تر، کەسانی بینراوی حەز دەکەن وشەگەلی وێنەی سود

وەرگرن، کەسانی بیستراوی وشە بیستراوی بەکاردەهێنن و کەسانی جوڵەی وابەباش دەزانن کە وشەی فیزیکی بەکاربێنن.

ئەوەی کە قسەی لەسەر دەکەین لایەنێکی تازەو هاوئاهەنگی و پەیوەندی دۆستانەیە، ئەم وەرزە بایەخ بە چۆنیەتی زمانی دەنگی و ئاوازی دەنگ و شێوازی کارکردنی هەستەکان و چۆنیەتی واتابەخشین بە دونیای دەوروبەرمان دەدات.

بینراوی، بیستراوی یان جوڵەیی.

ئێمە زانیاریی دەرەکیەکان لەڕێگەی وێنەو دەنگ و هەستەکانمانەوە وەردەگرین. بەبیستنی شتێك لە دەوروبەرەوە یان نەخشاندنی شتێك لە ڕێگەی ئەو دەنگانەوە کە دەیبیستین یان وەرگیراو لە ئاوازێکی دەرونییەوە یان هەستکردن یان دەستلێدانی شتێك. ئاسایی تێکەڵبوونی ئەم ئەزموونانەیە کە یارمەتی ئێمە دەدات تاوەکو جیهانی دەرەوە وێنە بکەین, بەڵام یەکێك لەم سێ هەستە بینین، بیستن، یان دەستلێدان زاڵن بەسەر دوهەستەکەی تردا.

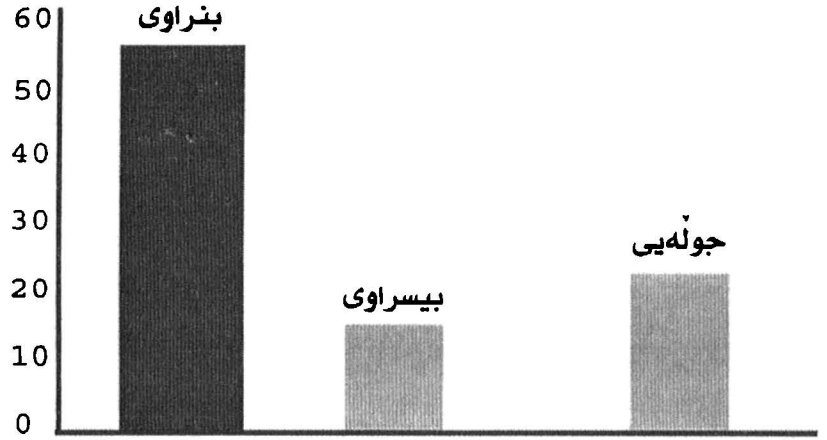
بۆچاوێك یان (گوێ یەکی) ڕا نەهێنراو ئێمە وەکو زۆربەی خەڵکی ئاسایی هەموومان ئەبینین و ئەبیستین و هەست ئەکەین. هەر چەندە بۆ کەسێکی ڕاهێنراو جیاوازی هەیە، بەڵام گرنگن. هەر بەو شێوەی کە کەسێك بایەخ بەبینینی شتەکان دەدات، بایەخ بە ڕوخسارو ڕووی دەرەوە دەدات و لەژێر کاریگەری ئەمانەدایە. کەسێك کە گرنگی بە دەنگ دەدات، کاردانەوەی بەرامبەری هەیە و کەسێك کە دونیا لە ڕێی فیزیایی خۆیەوە وەردەگرێ بایەخ بە شێوازی هەستکردنی شتەکان

دەدات هـەم بـە شـێوەی نـاوەکی هـەم بـە شـێوەی دەرەکـی لەڕێگـەی دەستلێدانەوە.

من سالّی پار گـوێم لـە گفتوگـۆی دوو سیاسـەتمەدار بـوو لـە رادیـۆدا، هەردوکیان پێیان وابوو کە پارتەکەیان لە هەڵبژاردندا دەردەچێ، کاتێک کەپێشکەش کـار داوای لێ کـردن تـاوەکو هەریەکـەیان بەرنامـەی کـاری خۆیـان بخەنـەڕوو. یـەکێک لـەو دوانـە زۆر بیرمەندانـە وتـی:((مـن بـە ئەسپایی دەڕۆمـە پێشەوە تـاوەکو ئامانجـەکانم بـەدی بهێنم))، وەلاّمـە خێراکـەی تـر ئەمـەبوو:((ئێمـە کـە ئێستا کـە دیدگایـەکی ڕۆشـنترمان لـە بـارەی داهـاتووەوە هەیـە مـن دەتـوانم ئەگـەرەکانی ببینـم))، ئەویکـە بـە خێراییەکی زیاترەوە وەلاّمی دایـەوە:((ئەڵێن هەریەکـە لـە ئێـوە ئامـادەن تاوەکو بەرنامەی کاری خۆتان بخەنە ڕوو)).

ئێـوە چـۆن بیردەکەنـەوە؟ ئایـا هەسـتتان بـەو جیاوازیـە کـرد؟ لـەو سـۆنگەیەوە کـە پێـشکەشکار وشـەگەلێکی وەک (بەرنامـەی کـار) و (خـسـتنە ڕوی ئامـانج)ی بـەکارهێنا، لەوانەیـە کەسـێکی بیـستراوی بێـت هەرچـەندە بـەکارهێنانی ئـەم شـێوازە لـە دەربـڕین لـە ڕادیـۆدا لەوانەیـە ئاسـایی بێت،بـەلاّم بەهـەر حـاڵ زۆرێـک لـە پێـشکەشکارانی ڕادیـۆ بیـستراوین). سیاسـەتمەداری یەکـەم زمـانی فیزیکـی بـەکارهێنا(بـە ئەسـپایی ڕۆشـتنە پێـشەوە) کـە دەریـدەخات روانگەیـەکی جوواڵـەیی هەیـە، کاندیـدای دووەم (دیدگایـەکی ڕۆشـنی)هـەبوو و دەیتـوانی (ئەگـەرەکان ببینێـت)و لـەمڕوەوە بەکەسـێکی بیـستراوی دەژمێردرێـت، ئەڵبەتـە هـیچ کەسـێک بیـستراوی، بینـراوی، یـان جوڵـەیی نییـە، ئاسـایی ئێمـە تێکەڵەیـەکین لـەم سـیانە. لەگـەڵ ئەمەشـدا لـە هەرکەسـێکدا یـەکێک

لـەم سیـستەمانە (وەکـو ڕاسـتە یـان چـەپەبوون) زاڵـن بەسـەر دوانەکەی تردا.



لێکۆڵینەوەکان دەریان خستوە کە لە کلتوری ئێمەدا نزیکەی ٥٥٪ خەڵکی لەڕێگەی بینین (بینراوی)، ١٥٪ لەڕێگەی بیستن (بیستراوی) و ٣٠٪ لەڕێگـە هەسـتی فیزکـی (جوڵـەیی) دەکەونـە جموجـوڵ. تاقیکردنەوەی خۆتان پەیوەندیدار بە ئەو هەستەی کە تیاتاندا بوونی هەیـە ئـەنجام بـدەن، ئـەوکات تێدەگـەن کـە بۆچـی کەسـانێك کـە یەکـەم جارتانـە بیـانبینن کەچـی بـە ئاسـانی دەتـوانن پەیوەنـدییان لەگەڵـدا دروست بکـەن، بـەڵام لەگـەڵ هەندێکی تردا ناتوانن و لـە گـەڵ ئەوەشدا کەسـانێکی تایبـەت کـە پێـشتر نەتانـدیون بـەڵام واهەسـت دەکـەن کـە دەیانناسـن. ئەمـە پەیوەنـدی بەهاوئاهـەنگی هەسـتی ئاسـایی ئێـوەوە هەیە.

کاتێـك کـە دوو کەسـی بینـراوی (بەصـری) یـەکتر دەبیـنن هەسـت دەکـەن کـە یـەکتر دەناسـن, چـونکە بابـەت و شـتەکان وەك یـەك دەبیـنن

(ئەمە بەواتای لێکتێگەیشتن و رێککەوتنی ئەم دوانە نییە)و ئەزمونەکانی خۆیان بەشێوەیەکی هاوبەش دەردەبڕن، هەر ئەمە سەبارەت بە دوکەسی بیستراوی، یان جوڵەیی ڕاستە.

لەلایەکی تردوە ئەگەر ڕووبەڕوی کەسێك ببنەوە کە دونیا بە شێوەیەکی جیاواز لە ئێوە ببینێت، ببیستێت یان هەست بکات، ئێوە دەبێت بزانن کە چۆن ڕوبەڕوی ئەم ڕاستییە ببنەوەو چۆن خۆتانی لەگەڵدا سازگاربکەن. خۆتان لەگەڵ شەپۆلە هەستیەکانی ئەواندا ڕێکبخەن، تاوەکو ئەو پەیوەندییە سەرتاییە کە دواتر دەبێتە هۆی دۆستی دروست ببێت.

بۆ ئەوەی تێبگەن چۆن چۆنی خواستە هەستیەکانمان کاریگەرییان لەسەر ژیانی ڕۆژانەمان دەبێت، ڕێم پێبدەن تاوەکو لە بارەی ژیانی خۆمەوە لەگەڵتان گفتوگۆ بکەم. من کەسێکی بیستراویم و هاوسەرەکەم کەسێکی جوولەیی. ئەگەر ئێمە پێکەوە گفتوگۆ بکەین، ڤاندی دەزانێت بۆ پەیوەندی لەگەڵ منداد دەبێت لە زمان و وشەی بیستراوی سود وەرگرێت, ئەو خێرا بە وتنی((نیك تۆ گوێ لە قسەکانم ناگریت، تەنانەت یەك وشە لەو شتانەی کە ئەیڵێم نایبیستیت)). سەرنجی من ڕادەکێشێت، ئەگەر ئەو بیوتایە:((نابینی چی ئەڵێم؟)) یان خراپتر ((نابینی چ هەستێکم هەیە؟)) من نەمئەمتوانی ببینم. بە دڵنیایەوە من پەیوەندییەکی تەواو لۆژیکیم هەیە، بەڵام دەبێت ئارام بگرم و سەبارەت بەوەی کە وتی بیربکەمەوە. مێشکی من دەبێت هەوڵێکی لاواز بۆ وەرگێڕانی زمانی ئەو بدات. کاتێك کە ئەو پەیامی خۆی بە درێژایی شەپۆلی بیستراوی بۆ من دەنێرێت پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆ و خێرا دروست دەبێت. لە بەرامبەردا ئەگەر من بمەوێت پەیوەندی لەگەڵ ئەودا

دروست بکەم:((ئەزانم لەم حاڵەتەدا چ هەستێکت هەیە)). بەواتایەکی تر، من شێوازێکی هەستی جوڵەییم بەکارهێناوە، زۆر سادەیە ئەم شێوازە زۆر کاریگەرە.

خۆتاقیکردنەوە

ئەو هەستەی کە لە ئێوەدایە چییە؟

ئێوە خۆتان دەخەنە کام گروپ لەکەسایەتیەکان (بینراوی، بیسراوی، جوڵەیی)؟. وەکو زۆرێک لە خەڵکی لەوانەیە بڵێن:(ئۆ پێم وابێت من کەسێکی بینراویم)، بەڵام لەوانەیە روبەڕوی راستییەکی چاوەڕواننەکراو ببنەوە. ئەم تاقیکردنەوەی ژێرەوە ئەنجامی بدەن تاوەک و بزانن چۆن لەگەڵ دونیادا خۆتان هاوئاهەنگ دەکەن، تەنها یەک وەڵام بۆ هەر پرسییارێک هەڵبژێرە.

١. ئەگەر لە هۆتێلێکی کەنار دەریادا تەنها سێ ژور مابێت من ژورێک هەڵئەبژێرم کە:

ا/ دەڕوانێت بەسەر دەریادا، بەڵام دەنگ و ژاوەژاوی زۆرە.

ب/ دەنگی شەپۆلەکانی دەریا دەبیسترێت، بەڵام ناڕوانێت بەسەر دەریادا.

ج/ زۆر ئاسودەبێت، بەڵام دەنگە دەنگ و ژاوەژاوی زۆرە ناشڕوانێت بەسەر دەریادا.

٢. کاتێک رووبەڕی کێشەیەک دەبمەوە:

ا/ بەدوای رێگەی چارەی جۆراوجۆردا دەگەڕێم.

ب/ سەبارەت بەکێشەکە قسە ئەکەم.
ج/ دەچمەوە بەسەر وردەکاری و شتە لاوەکییەکاندا.

٣.لەکاتی لێخورینی ئۆتۆمبیل حەز دەکەم ناو ئۆتۆمبیلەکە:
ا/ باش بکەوێتە بەرچاو.
ب/ دەنگی رادیۆکە بەرز یان نزم بێت.
ج/ هەست بە ئاسودەیی و ئاسایش بکەم.

٤.کاتێک کە ئەمەوێت کۆنسێرت یان میوانییەکە کەتێیدا بەشداربوم باسی بکەم سەرەتا:
ا/ چۆنیەتی شێوازی ئاهەنگەکە باس دەکەم.
ب/ سەبارەت بە دەنگەکان لەگەڵ خەڵکدا قسەدەکەم.
ج/ هەستەکانی خۆم دەگوازمەوە.

٥. لەکاتی بێئیشی خۆمدا لە هەموشتێک زیاتر حەز دەکەم:
ا/ سەیری تەلەفزیۆن بکەم یان بچم بۆسینەما.
ب/ کتێب بخوێنمەوە یان گوێ لە مۆسیقا بگرم.
ج/ کاتێکی فیزیکی ئەنجام دەدەم (کارکردن لە باخچەدا کاری دەست) یان وەرزش بکەم.

٦. من پێموایە هەرکەسێک بە درێژایی تەمەنی خۆی ئەزموون وەرگریت کە بریتییە لە:
ا/ بینین.

ب/ بیستن.

ج/ هەستکردن.

٧. لە چالاکیەکانی ژێرەوەدا من کاتێک چێژی زیاتر وەردەگرم کە:

ا/ بڕۆم بە خەیاڵدا.

ب/ گوێ لە بیرکردنەوەکانی خۆم دەگرم.

ج/ بایەخ بە هەستەکانم دەدەم.

٨. کاتێک کە کەسێک بیەوێت من قایل بکات سەبارەت بەشتێک:

ا/من حەز دەکەم بەبەڵگەوە قسەبکات.

ب/ سەبارەت بەوە لەگەڵ خۆمدا قسە دەکەم.

ج/ بڕوا بەهەستی خۆم دەکەم سەبارەت بەوە.

٩. من بەگشتی.....قسەیان بیردەکەمەوە:.

ا/ بە خێرایی.

ب/ نەخێراو نەخاو.

ج/ بەخاوی.

١٠.من بەگشتی.....هەناسەهەڵ دەکێشم:

ا/ بەخێرایی لە بەشی سنگدا.

ب/بەخاوی لە بەشی سنگدا.

ج/ لە ناوچەی سکدا.

١١ .کاتێك كه بمەوێت رێگای خۆم لە شارێکی نەناسراودا بدۆزمەوە:
ا/ سود لەنەخشەیەك وەرگرم.
ب/ پرسیاری رێگاکان دەکەم.
ج/ پشت بەهەستەکانی خۆم دەبەستم.

١٢ .کاتێك كه جلێك بۆ خۆم هەڵدەبژێرم بەلامەوە گرنگە كه:
ا/ پاك و خاوێن و بێکەم وکوڕی دەرکەوم.
ب/بەهۆیەوە کەسایەتی خۆم دەربڕم.
ج/ هەست بە ئاسودەیی بکەم.

١٣ . لەکاتی هەڵبژادنی ڕستورانتێکدا گرنگترین شت كه بایەخی پێ دەدەم بریتییە لە:
ا/ كه شخەو جوان بێت.
ب/ جوان دەنگی خۆم ببیستم.
ج/ هەست بە ئارامی و ئاسودەیی بکەم.

١٤ .من بە.....بڕیار دەدەم:
ا/ بەخێرایی.
ب/ نەخێراو نەخاو.
ج/ بەخاوی.

سەرجەمی ئەلفەکان-

سەرجەمی باکان-

سەرجەمی جیمەکان-

ا) بینراوی ب) بستراوی ج) جوولەیی

نمرەتان لەهەر کۆمەڵەیەکدا زیاتر بێت، حەزی ئێوە بۆ ئەو کۆمەڵەیە زیاترە. بە ئەنجامدانی ئەم تاقیکردنەوەیە نە تەنها ئێوە دیدگایەکی ڕۆشنتان سەبارەت بە تێگەشتن و بەراوردکردنی ئەم سێ هەستە سەرەکییەی خۆتان هەیە، بەڵکو تێگەشتون کە خەڵکی چۆنی سەرەتا گرنگەکانی خۆیان پێکەوە دەنێن، هەرچەند کەسانێکی زۆر گۆڕاو هەن کە دەبێت ئاگاداریانبین. من لە سیمنارەکانمدا بەگشتی خەڵکی ناچار دەکەم پێش لەوەی کە لە گرنگیەکەی تێبگەن وەڵامی ئەم تاقیکردنەوەیە بدەنەوە.

هاوئاهەنگی لەگەڵ خواستە هەستیەکاندا

بۆ ئەوەی خەڵکی لەماوەی ٩٠ چرکەدا ئێوەیان بە دڵ بێت شێوە هەستییەکان چ کەڵکێکیان بۆ ئێوە هەیە؟ کە لە خواستە هەستیەکانی خەڵکی تێگەشتن دەتوانن خۆتان لەگەڵ شەپۆلی هەستیاندا پەیوەندی دروست بکەن. ئەگەر ئەتانەوێ لەگەڵ هاوسەرەکەتاندا پەیوەندیەکی باشتر دروست بکەن، لە گفتوگۆیەکدا لە بەرژەوەندی خۆتان سەر بکەون، شتێك بفرۆشن، کارێك دەست بخەن یان کەسێك بخەنە ژێرکاریگەری خۆتانەوە، دیاریکردنی کەسەکان، بینراوی، بیستراوی،

یان جولّەیی دەتوانێت بەسود بێت. رۆژێک پاش یەکێک لە سیمینارەکانم یەکێک لە گوێگرەکانم کە خانمێک بوو پەیوەندی پێوە کردم، ناوی باربارا بوو خاوەنی فرۆشگایەکی فەرش بو، ئەو وتی:((بڕوا بەمە ناکەم، کاتژمێر ۹:۳۰ خولەکی سەر لە بەیانی بوو ئێمە یەک کاتژمێر بوو کە فرۆشگاکەمان کردبویەوە و من پێنج لە کالاّکانم فرۆشتبو، پێشتر هەرگیز کارێکی وەهام نەکردبوو)).

ئەو لە کاتێکدا کە ئامارژەی بە وتارەکانی من سەبارەت بە دیاریکردنی کەسایەتی بینراوی، بیستراوی و جولّەیی لە هەلّسوکەوتی رۆژانەدا دەکرد دریژەی پێداو وتی:((ئەگەر چی من لەوەی کە فێری بووم ئاگادار بووم، فرۆشتنی چواریان ئاسایی بوو،بەلاّم پێنجەمیان.....خانمێک کە هاتە ناو فرۆشگاکەوە و هاوسەرەکەی بە دوای خویدا کێش دەکرد، روون و ئاشکرابوو کە هاوسەرەکەی حەزی نەدەکرد بێتە ژوورەوە، پاشان خێرا تێگەشتم کە ئەو خانمە کەسێکی جولّەیی هەستییەو لە ماوەی ۳۰ چرکەدا ناچارم کرد کە دەست و ئەژنۆی لە فەرشەکان بدات، ئەوان فەرشەکەیان کڕی، من ئەمزانی ئەگەر پێیان بلّێم((بیهێننە پێش چاوتان ئەم فەرشە لە مالّی ئێوەدا چۆن دەردەچێت)) ئەو نەیدەتوانی، چونکە کەسێکی بینراوی (بصری) نەبوو یان ئەگەر بموتبا((بیرکەنەوە کاتێک منداڵەکانتان بەسەریدا رادەکەن هیچ دەنگێکی لێوە دروست نابێت)) نەیدەتوانی لەوە تێبگات، چونکە کەسێکی بیستراوی نەبوو.من لە شێوازی جلەکانیەوەو جولّەی و قسەکردنیەوە تێگەشتم کە کەسێکی جولّەییە لەم ڕوەوە وتم:((تەنها هەستی پێبکەن)) و ئەو ئەم کارەی ئەنجامدا و خێرا بە دلّی بوو، ئەو لەسەر زەوی دانیشت و دەستی لێدا.

ئەوەی کە دێتە دەستتان لێی تێبگەن، گۆڕانکاری لەوەدا ئەنجام بدەن کە دەیکەن تا کاتێك کە بە ئامانجی خۆتان دەگەن.تێبگەن لەوەی کە کەسەکە زیاتر پشت بە چ هەستێك دەبەسێت بەپێی ئەوە خۆتانی لەگەڵدابگونجێنن.

ئەگەر دڵنیانین کە چۆن ڕووبەڕووی حاڵەتێك ببنەوە ئەوا دڵگران مەبەن. ئامادەبن بۆجێکردنەوەی هەرسێ هەستی خواستراو لەناو خۆتاندا. بۆ بینراوەکان باش بێنە بەرچاو، هەر چۆنێك بێت ئەوان زیاتر لە نیوەی ئەو کەسانەی کە بەدرێژایی ڕۆژ دەیانبینن پێکدێنن.

بەچاکی قسەبکەن ئاوازی دەنگتان خۆشبکەن بۆ ئەو کەسانەی کە بیستراوین و قسەیان لەگەڵ دەکەن، کە ڕووبەڕووی کەسانی جوڵەیی دەبنەوە هەستیارو بەکێشمانبن، ئەڵبەت ئەگەر ڕووبەڕووی گروپێك لە خەڵك دەبنەوە هەر ئەم شێوازە کارای هەیە.

دەستەی ئێوە لەم سێ جوڵە پێکهاتوەو ئێوە دەتانەوێ بۆ هەموو ئەمانە سەرنج ڕاکێشبن، لە هەمووی گرنگتر لە بیرتانبێت کە توانای خۆسازگارکردن لەگەڵ جیهاندا دەتوانێت یەکێك لە دۆزینەوە گرنگەکانی ژیانتان بێت.

گفتوگۆی خوازراو

ڕستەی ((من هەر چوارلای دونیام دیوە)) وا دیارە شتێك زیاترە لە ((من هەموو دونیا گەڕاوم)) ئەم جۆرە ڕستانە پەیوەندی ناچاردەکات تێڕوانینێکی قوڵتری هەبێت و زیاتر هەوڵ و باس وخواست و پێناسەی بکات. ڕستەگەلی

خـــوازراو بەئاســـانی چـــاوو گـــوێ و هەســـت دەخاتـــە ژێرکارگـــەری خۆیـــەوە و هـــەر لەبەرئـــەم هۆیەیـــە کـــە خوازراوەکان بۆ کەسایەتی بینراوی، بیستراوی و جوواڵەیی سەرنج ڕاکێشە.

بینراوەکـان دەتـوانن ئـەمان بێننـە پـێش چاوی خۆیـان، بیستراوەکان ئەتوانن ئەمانە ببیستن و جوڵەیەکان ئەتوانن ئەوەی کەڕوویداوە هەستی پێبکەن.

خوازراوەکان هەڵگری کۆمەڵە رایەکن، ئەوانە خەیاڵی ناو ئێمـە لەگـەڵ ڕاسـتی دەرەوەدا پێکـەوە گـرێ دەدەن، ئێمـە خوازراوەکان بەشێوەیەکی ڕێکوپێك و زیاتر ناهۆشیارانە بۆ دەربڕینـی بیروڕای خۆمـان بـەکاردێنین، فلیمـە کۆنـەکان و ئەفـسانەو داسـتان و چـیرۆکەکان هەنـدێ لـە کـۆنترین و بەهێزترین هۆکارگەلی وەرگتنن، تارادەیەك لەهەر حاڵەتێکدا کاریگـەرن. ئەمانـە ببرکردنـەوەی ئێمـە چالاك دەکـەن و بـۆ هـەموو هەسـتەکان سـەرنجڕاکێش دەبـن. بەواتایـەکی تـر خوازراوەکان دەبنـە هـۆی ئاسانتر، خێراتـرو تێـرو تەسـەلتر تێگەشتنی ئێمە.

لەکاتێکدا کەسەری بەداخەوە دەجوڵاند:((نازانم چی بڵێم هـەر ئێستا خـەریکم ئـەڕۆم بـۆ مـاڵی کوڕەکـەم بـۆ ئـەوەی لەباوەشـی بگـرم)) ئـەو نەیدەتوانی قسە بکات:((سااڵنێك بوو کە من بـەردەوام لەبارەیـەوە تـوڕە نەبوم، چونکە کاتێك کەقسەم لەگەڵدا دەکرد ڕووی دەکردە ئـەو لاوە و

سەیری منی نەدەکردو ئەم کارەی منی تووڕە ئەکرد و هاواری دەکرد بەسەری داو دەیوت: ((کاتێك قسەت لەگەڵدا دەکەم سەیری من بکە)).

کاتێك کە ئامۆژگاریم دەکرد ئەو بە دەگمەن راستەوخۆ سەیری منی ئەکرد، لە وتەکانی ئێوەوە تێگەشتم کە ئەوکەسێکی بینراوییە. کاتێك کە سەیری من ناکات مەبەستی بێڕێزی نییە، بەڵکو گوێ لە من دەگرێت تاوەکو باشتر تێبگات، لە کاتێکدا کە من بینراویم و پێویستم بە پەیوەندی چاوەکانە)).

ئەو دەستی منی ڕاوەشاند و ڕۆشت, ئەمە سەرسوڕهێنەرە، لەم ڕوداوانە هەموو ڕۆژێك لە ژیانی ئێمەدا ڕووەدەن و ئێمە هەرگیز ئاگامان لێنەبووە، ئەڵبەت تاکو ئێستا.

وێنەو دەنگەکان

سەرەڕای قاوەی چاکی کۆلۆمبیی و نان شیرینی تازە، بەڵام ئەکانرەکان* لەنانی بەیانیانی خۆیان چێژ وەرناگرن، (جۆن) هاوار دەکات:((ئەوە ئۆتۆمبیلێکی ماسراتی** زەردە، جوانە ناتوانی بێنیتەوە بەرچاوی خۆت ئەم دوو نەفەرەمان لەکەنار دەریادا چ چێژێك وەردەگرین؟))

لیزی بە ئاوازێکی وشکەوە ئەڵێت:((لەڕاستیدا نەخێر ناتوانم, هەموو ئەوەی کە ئەیبیستم دەنگی کاغەزی سزایە کە مانگانە دەیخەنە

---

* ئەکانرەکان: بنەماڵە، یان خێزانێکن.

** مۆدیلیکە لەئۆتۆمبیل.

صندوقی پۆستەی بەردەم ماڵەکەمان. بڕواناکەم تا ئێستا ئاگات لە قسەکانی من بووبێت. ئێمە شتی گرنگترمان هەیە کە پارەکانمان بۆی خەرج بکەین)).

جۆن بەتوڕەییەوە ئەچێتە دەرەوە، بەڵام پاش نیوەڕۆ دوای کارەکەی لەچکێکی شینی ئاوریشمی جوان بۆ خۆشحاڵ کردنی لیزا دەکڕێت، کاتێک کە دەگاتەوە ماڵ، لیزا لە ژووری میواندا دانیشتوەو جۆن دیاریيە جوانەکەی کە بە جوانی پێچراوەتەوە دەیدات بەلیزا، لیزا لە کاتێکدا کە لەچکەکە لەناو پاکەتەکەدا دەردەهێنێ بەساردو سڕییەوە ئەڵێت: ((ئەمە چییە؟ بە چ بۆنەیەکەوە کڕیوتە؟))جۆن لە کاتێکدا کە هەست دەکات ڕەت کراوەتەوە ناڕەزایی دەردەبڕێت:((ئەمە تەنها بۆ پیشاندانی ئەوەیە کە من چەندە تۆم خۆشدەوێت!)) لیزا تووڕە دەبێت:((لەچکێک نشیاندەری هیچ شتێک نییە بۆ من)).ئەو بە وشکییەوە هەڵدەسێت و ئەڕواتە دەرەوە. جۆن لەناو قەنەفەکەدا کووڕ دادەنیشێت و لەچکە گرانەکەی بە ئارامی دەپێچێت بەدەوری دەستی داو تەواو تووندی دەکات تاکو پەنجەکانی دێنە ئێش.

چی ڕویدا؟ جۆن کەسێکی بینراوییە، ئەو دونیا وا هەست پێدەکات کە دەیبینێت: وێنەی خۆیان لەناو ئۆتۆمبیلدا لەچکی جوان. لیزا کەسێکی بیستراوییە، ئەو دەنگی خستنە خوارەوەی کاغەزی سزا بۆ ناو صندوقەکە دەبیستێت ئەو وا هەست دەکات کە جۆن گوێی لێناگرێت. ئایا ئەم ژیانی هاوسەریەتییە بەردەوام دەبێت. دو پسوڵەی ڕۆشتن بۆ کۆنسرتێک کە بە دڵی لیزابێت، ئیشێک کە بۆ گوێچکەکانی سەرنج ڕاکێش بێت، دەتوانێت زۆربە سودبێت. بەم شێوەیە جۆن دەتوانێت هەستیاربێت بەرامبەر ئەوشتانەی بەرگوێی لیزا دەکەوێت

لەکاتی رووبەڕووبونەوەدا، جۆن بە ئاوازێکی خۆش و دڵنشینەوە(پاش ئەوەی پسوڵەکەی دەداتێ) دەڵێت:((من داوای لێبوردن ئەکەم لیزا) ئەو ئامادەیە تاوەکو لە وشەگەلی بیستراوی لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ هاوسەرەکەیدا سود وەرگرێت((ئەمەوێ پێت بڵێم کەوا باشترە پێکەوە هەندێ هاوئاهەنگ بین. پێتوانیە کەوا باشترە؟)) لیزا سەری بەواتای پشت پڕاست کردنەوە رادەوەشێنی. لەکاتێکدا کە لە پڕ وشەگەلێك بەواتای رازی بوون بەکاردەهێنێت، جۆن بە شیرینیەوە دەڵێت:((پێم وتبووی کە ماسراتی وەك پشیلە مۆڕ دەخواتەوەو ئەوەندە بە ئارامی دەجوڵێت کە تۆ ناتوانی دەنگی ببیستی))، هاوسەرەکەی ئەڵێت:((ئوە، ئاخریەکەی ئەتوانم ئەو وێنەیەی کە باسی ئەکەیت بهێنمە پێش چاوی خۆم. ئێستا بە تەواوی بۆم ڕوون بویەوە.))

وەرزی نۆیەم: دیاریکردنی خواستە هەستیەکان

بۆ ئەوەی دیاری بکرێت کە خەڵکی بۆتێگەیشتن لە دنیا کام هەستەیان بەکاردەهێنن و پاشان بەکارهێنانی ئەم زانیاریانە لە ڕوبەڕوبونەوەی بەرامبەردا، لە ڕووی کەسێتی، ئیشوکار، لایەنی کۆمەڵایەتی، کاریگەرییەکی قوڵ لەسەر چۆنێتی وەڵامدانەوەی ئەوان بەرامبەر ئێوە دادەنێت.

ئەم وەرزە بایەخ بە چۆنیەتی دیاری کردنی ئەو نیشانانەی کە خەڵکی هەر لەسەرەتاوە بەشێوەی ناخودئاگا دەیخەنە ڕوو بۆ ئێمە دەدات.

بینراویەکان، بیسراویەکان، یان جوڵەییەکان هەرهوویان کۆمەڵە نیشانەیەك بۆ ئێمە دەنێرن کە دەتوانرێت سودی لێوەربگیرێت بۆ دروستکردنی پەیوەندی.

لە کۆبونەوەیەکی پرسیارو وەڵامدا لەپاش یەکێك لە سیمینارەکانم خانمێکی ناوەندسالّ لەریزی دووەمدا دانیشتبوو لەسەر خۆ پرسی: ئایا وانازانن کە پەنجە خستنە سەر هەستی خوازراوی کەسێك کارێکی گرانبێت؟)) ئەم خانمە جوانە پالّتۆیەکی گەورەی ئاوریشمی لەبەردابوو لەکاتی قسەکردندا پەنجەکانی بە ئارامی دەکرد بەناو قژیا.من لەبەرامبەر پرسیارەکەیدا سوپاسم کردو داوام لێکرد نەجوڵێت، بە

شێوەیەکی رەها و بە ڕوگەشییەوەجوڵەی لەخۆی بڕی. پێموت: ((تکایە پرسیارەکەتان بە وردی دوبارە بکەنەوە, بەڵام ئەمەوێت ئەوانی تر سەیر بکەن؟))

ئەو سەرێکی جوڵاندو، هەندێ ڕاوەستاو پرسیارەکەی خۆی دووبارە کردەوە، لە کاتێکدا کە دەستی دەکرد بە ناوقژیدا. هەموو ئەمانەی کە لەوێدابوون بەبینینی ئەوەی کە ڕویدا لەبەر چاویان بزەیەک کەوتە سەرلێویان، وشەگەلی هەڵبژێردراوی ئەو((هەست))،((گران))،((پەنجە دانان لەسەر)) شێوازی قسەکردنی لەسەر خۆی ئەو، پاڵتوی گەورەو شێوازی دانیشتن و پاڵدانەوەو دەستکردن بەناو قژەکاندا، هەموو ئەمانە دەریان دەخست ئەو نیشانەی پێویستی بۆ دیاریکردنی هەستی خوازراوی خۆی بۆ دانیشتوان خستبووە ڕوو. ئێوە لەوێ نەبوون، بەڵام ئێوە ئەڵێن هەستی خوازراوی ئەم خانمە چی بوو؟ ئەگەر وەڵامەکەتان جووڵەییە زۆر تەواوەو دروستە.

هەڵهاتنی خواستی هەستی (هەستی خوازراو)

هەر دەستەیەک کۆمەڵی جیاوازی ورد لە شێوازی دروستبوونی فیزیکی و مێشکیاندا دەخەنە ڕوو. ئەم جیاوازیانە بەتەواوی ڕوون و ئاشکرانین، ئەمانە تەنها هێماو نیشانەن، کەسایەتی بینراوی، بیستراوی یان جووڵەیی ئەکرێت بەهەر جۆرو لەهەر حاڵەتێکدا ببینرێن. کەسانێک کە ئێمە ڕوبەڕوویان دەبینەوە خاوەنی کەسایەتی تایبەت بەخۆیانن، بەبیروبۆچون و بڕوا و لێهاتوی و لێکدانەوەو خەیاڵی بێسنورەوە, هەریەکە لە ئەوی تر جیاوازە، بەڵام بەم حاڵەشەوە

لـه قـولاّیی ناخیانـدا خـالّی لێکـچوو زۆره. کەسـێك بدۆزنـەوه کـه بەڕێژەیەکی زۆر له زۆرینەی ئەو بابەتانەی کە باسمانکرد لـەم وەرزەدا هەستێکی هەیە کە زیاتر لە هـەموو ئـەوانی تر پشتی پـێ دەبەستێت، ئەو کۆمەڵە نیشانەیەك لە هەستی خوازراوی خۆی دەنێرێت.

خاڵ: بینراوییەکانن بەزۆری خێرا قسە ئەکـەن، جوڵەییەکان حـەز دەکەن لەسەر خۆقسە بکەن، بیستراوییەکان لە نێوان ئەم دوانەدان.

کاتێك کە ئێوە لـە جیاوازی نێوان ئـەم سیانە بینراوی, بیستراوی، جوڵەیی تێگەیشتن، ئەوەی کە لە سەرەتادا وردو ئاڵۆز بوو بۆتان ڕوونتر دەردەکـەوێت. لەوانەیـە ئێـوە تائێستا ئۆتۆمبیلتـان کڕیبێت، یارمـەتیم بدەن باوادانێین کە ئێوە ئۆتۆمبیلێکی میاتاسی شین ئەکڕن. ئایا ئەمە زۆر تایبەتمەندە بەکەسایەتیەیوە؟ نەخێر،میاتاسی شین لەوانەیە لەهـەر شوێنێك بوونی هەبێت گەرچی پێشتر سەرنجتان نەداوە، بەڵام لەهـەموو شوێنێکدا دەیبینن. ئەڵبەت ئەم جۆری ئۆتۆمبیلە هەمیشە لەو شوێنەدا هەبوە، بەڵام پێشتر سەرنجی ئێوەی ڕانەئەکێشا.

کاتێك کە لە ناسینی کەسێك لە کەسێکی تر شارەزاییتان پەیدا کرد شتێکی هاوشێوە ڕوو دەدات، جیاوازییەکان دەکەونە بەرچاوتان و ئـەم جیاوازیانە پێشتریش هەبوون، بەڵام ئێوە ئاگاتان لێی نەبوو.

ئاشکراکەرە تەلەفزیۆنیەکان

چـاوپێکەوتنە تەلەفزیۆنیـەکان شـوێنێکی باشـە بـۆ پیاچوونەوەی ئەزموونی خۆتان لە دیاریکردنی خواستی خۆتان، چاوپێکەوتنە تەلەفزیۆنیەکانی کۆتـایی شـەو کـە

کەسەکان جلی فەرمی لەبەر دەکەن و بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە زۆر گونجاو نییە. واباشترە ئەو چاوپێکەوتنە تەلەفزیۆنیانە هەڵبژێرن کە خەڵکی تێدا خۆیانن. دەنگی تەلەفزیۆنەکە کەم بکەنەوەو هەوڵبدەن لەڕێی ڕوخسار، شێوەی دەستەکان، جوڵەی چاوەکان، شێوەی جل لەبەرکردنەوە دیاری بکەن کە ئەوکەسە بیستراوییە، بینراوییە، یان جوڵەیی، پاشان دەنگی تەلەفزیۆنەکە زیاتر بکەن و وردبنەوە لە وشە بەکارهاتوەکان، خێرایی گفتوگۆو ئاوازی دەنگ.

ئێوە دەتوانن هەر ئەم کارە لەگەڵ چاوپێکەوتنە ڕادیۆییەکاندا ئەنجام بدەن،لە وشەکان وردبنەوە بەرنامە گفتوگۆییەکانی ڕادیۆ سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی زانیارین سەبارەت بە هەستە خوازراوەکان، ئێوە دەتوانن کاتێك کە لە ترافیکدا وەستاون ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەن، هەوڵ بدەن چێژ لەم ڕاهێنانە وەرگرن.

بینراوییەکان

کەسە بینراوییەکان بایەخێکی زۆر بەڕوخساری شتەکان دەدەن، ئەمانە پێش لەوەی کەکارێك بەجدی ئەنجام بدەن، پێویستیان بە بینینی بەڵگە هەیە بۆ ئەوەی بیسەلمێنن. بۆ نمونە ئەوانەی کە خەیاڵاوی بیردەکەنەوە، ئەوانە وێنەیی بیردەکەنەوە و دەستیان بەملاو لادا دەجوڵێنن و هەندێ جار لەکاتی قسەکردندا دەست لە وێنەکان

دەدەن کە لە خەیاڵیاندا دروستی دەکەن، وێنەکان بەخێرایی لەمێشکیاندا زیندو دەبنەوە. بەم هۆیەشەوەیە کە بەڕوونی بیردەکەنەوەو بەخێرایی قسە دەکەن. هەندێ کات ئاوازی قسەکردن دەنگێکی یەکسان نییە، بینراوییەکان لەکاتی قسەکردندا بە شێوەی بەردەوام سەیری ڕاست و چەپی خۆیان دەکەن کاتێك کە دەگەنە سەر دۆڵێبی جل و بەرگەکانیان حەز دەکەن جلی کەشخەو بێ کەم وکوڕی لەبەرکەن، ئەوان بۆ ئەوەی کە باش بکەونە بەرچاو هەوڵێکی زۆر دەدەن و دەوروبەری خۆیان بەشتی جوان دەڕازێننەوە.

لەڕووی فیزیکیەوە لەو ڕوەوە کە ئەوان بایەخ بەڕوخسارو پاکو تەمیزی خۆیان دەدەن، لە کاتی هەستان و دانیشتنی خۆیاندا بایەخ بەڕێکی سەرو لەشیان دەدەن. لەهەر جێگەیەکدا متمانەبە خۆبوون و بڕیاردانی خێرا یان هەڵسوکەوتێکی تایبەت پێویستبێت, ئەوا ئێوە دەتوانن بینراوییەکان دەستنیشان بکەن. ئەوان حەز دەکەن بارودۆخەکە بخەنە ژێر کۆنترۆڵی خۆیانەوە، چونکە سەبارەت بە بەڕێوەچوونی کارەکان خاوەنی ڕای تایبەتین زۆرێك لە هونەرمەندانی وێنەکێش، بەڵام بە دڵنیاییەوە نەك هەموویان لەم دەستەیەدان.

بیستراوییەکان

کەسە بیستراویەکان لەڕووی جۆش و خرۆشەوە وەڵامی چۆنیەتی دەنگ ئەدەنەوە. ئەوان لە وشە وتراوەکان چێژ وەردەگرن و عاشقی گفتوگۆکردنن، بەڵام بۆ سازگاربوون و ڕاکێشانی سەرنجی ئەوان، دەنگ دەبێت بە شێوەیەکی گونجاو بخرێتەڕوو. ئەوان ئاوازی دەنگی خۆش،

ئاوازێکی هەستیارو رونکەرەوەیان هەیە. بیستراویەکان لەکاتی قسەکردندا چاوەکانی خۆیان لەملاوە بۆ ئەولا ئەبەن و هێما و دەربڕینیان لە بینراویەکان کەمترە, بەڵام کاتێك ئەم کارە ئەنجام دەدەن لە لایەکەوە بۆ لایەکی تر کتومت وەکو جوڵەی چاوەکانیان. دەربارەی ڕوکەش وابیردەکەنەوە کە کەشخەو پاك وخاوێن جل لەبەردەکەن و حەزدەکەن جلەکانیان تاك بێت، بەڵام بەزۆری ناتوانن لەم ڕوەوە سەرکەوتوبن. بیستراویەکان لەو شوێنانەدا کە وشەو دەنگ هەیە ئیش دەکەن، زۆرێك لە بێژەرەکان، مامۆستاکان، پارێزەرەکان، راوێژکارەکانو نوسەرەکان بیستراوین.

جوڵەییەکان

بۆ جووڵەییە هەستیارەکان هەموو شتێك دەبێت پتەو و ڕێکوپێك و چاك دروست کرابێت، تاوەکو بتوانن لەگەڵی هەڵ بکەن، ئەوان خاوەنی دەنگ و جوڵەی لەسەر خۆن. هەندێ لەکەسە جوڵەییەکان زۆر خاو قسە دەکەن و هەموو لایەنە لاوەکیەکان کە پێویست ناکات ئەیخەنە ڕوو, بەشێوەیەك کە لەوانەیە کەسی بینراوی یان بیستراوی هاوار بکەن و بڵێن:((بۆ خاتری خوا بابەتە سەرەکیەکە باس بکەن!)) بەزۆری ئەوان (جوڵەیی) بەم شێوەیەن.

ڕاستییەکە لێرەدایە کە دەربڕینی هەستەکان بەوشە، کاتێکی زۆر دەبات تاوەکو خستنە ڕوو بەشێوەی وێنە یان دەنگ، لەکاتی قسەدا کەسە جوڵەییەکان سەیری خوارەوە دەکەن، بەرەو هەستە ناوەکیەکانیان، ئەوان لە شێوازی هەستکردن بە شتەکان چێژ

وەردەگـرن، ئـەوان لـە جلوبـەرگی دوراو بـەرەنگی ئاسـاییەوە چـێژ وەردەگرن، هەر پیاوێك بەپیشی هەمیشەییەوە کەسێکی جوانییە، ئێوە دەتـوانن کەسـانی جوانـیی لەپێگـەی ئـەو ئیشانەوە دیـاری بکـەن کـە سـەروکاریان لەگـەڵ دەسـتدا هەیـە، بـۆ نموونـە:(لولـە کێشەکان، سـیم کێشەکان، دارتاشـەکان، فرۆشیاری کـالاو ئیشی هونـەری، پزیـشکی و کێشەکانی پەیوەندیدار بەخواردنەکان.)

لەڕووی جەستەیەوە دوو جۆر کەسی جوانیی هەیە، لەیەك دەستەدا، وەرزشـکاران، خزمـەتگوزاری خێـراو پلـەی بازرگـان و کەسـانێك کـە ڕووبەڕووبونەوەی فیزیکیان هەیە، دەستەیەکی تر بریتییە لـە کەسانێك کە وردکار، خوێنسارد، راست بین و رادەربڕن و لەوانەیـە کـە زۆر بـەیان خاوەنی جەستەیەکی قورسبن.

دریژە بە پرسیارکردن بدەن

کاریگەری ئەم تەکنیکە سادەیە لـە دیاریکردنی خوازراوی هەسـتیدا سـەلمێنراوە، بـە پرسـینی کۆمەڵـە پرسـیارێکی تایبەتمەندانـە وەك((ئایا ئێـوە لـەناو شـاردا دەژیـن یـان لـە دەروەبەری شار؟)) کە پاش وەرگرتنەوەی وەڵام بەپرسیاری ((ئایا لاتان خۆشە یان نا؟)) دریژە دەکێشێت و دەستپێبکەن، ئەگەر وەڵامەکە بەڵێ بوو بپرسن: ((چ شتێکیتان زیاتر بەلاوە ناخۆشـە؟)) کاتێـك کـە هۆکارەکـان خرانـە ڕوو لەسـەر پرسیارکردن بەردەوامبن، دانەوەی کۆمەڵە وەڵامێکی وەك((ئـێ لەبـەر ئەمـەی کـە لەوێـدا ئـارامی بـوونی نییـە؟))دەتوانرێـت

بەپرسیارێکی وەک ((ئێ چیتر؟)) هان بدرێت. رامەوەستن ڕێگەی خۆتان بە پرسیارکردن درێژە پێبدەن تاوەکو جێگایەک کە نیشانە قسەییە پێویستەکان بۆ دیاریکردنی هەستی خوازراوی کەسەکە دەربکەوێت.

سازگاری و ناسازگاری

ئێوە وا بیردەکەنەوە کە هەڵی دروستکردنی پەیوەندییەکی خۆشەویستانە لەگەڵ کەسێ کە لە خۆتان دەچێ بەرزە، بەڵام ئایا ئەمە هەمیشە راستە؟ هەم بەڵێ و هەم نەخێر. ئەگەر ئێوە دەتانەوێ ژیان لەگەڵ کەسێکدا بەسەر بەرن کە زۆر لە خۆتان دەچێ ئەوکات بەڵێ، بەڵام ئەگەر هەندێ خۆشی و جۆش وخرۆشتان بوێت چی؟ چەندەها جار لەمن پرسیارکراوە کە ئایا ئەم قسەکۆنە راستە کەدەڵێن هەمیشە دژەکان یەکتر ڕادەکێشن، وەڵامەکە ئەمەیە:((بەڵێ لە زۆربەی شوێنەکاندا بەم جۆرەیە، بەڵام چۆن؟ و چ شتێك ئەوانە بۆلای خۆی ڕادەکێشێت؟.

ڕێم پێبدەن لەسەرەتاوە پێتان بڵێم کە ئەم کتێبە دەربارەی دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەیە، ئەوەی چۆن کارێك بکەین کەخەڵکی ئێمەیان خۆشبوێت. ئەگەر پەیوەندییەکە دۆستانە بێت و ببێتە هۆی دۆستییەکی ڕاستەقینە ئەمە پەیوەندی بە ئێوەوە هەیە، من حەز دەکەم کە بایەخ بە زۆرێك لە خەڵکی بدەم و متمانەیان پێبکەن، بەڵام هەموو ئەوانە هاوڕێی من نین، بەدڵنیاییەوە بە هاوبەشی ژیانی من ناژمێردرێن، شەیدابوون فەرمانێکی زۆر ئاڵۆزتر.

زۆرێك لە زمانەکانی کلاسیکی کۆن هێما بۆ سێ جۆر لە عەشق و خۆشەویستی دەکەن، وەرگێڕانی ئەم سێ جۆرە لە عەشق بە شێوەیەکی ڕێژەیی بریتییە لە:عەشقی گشتی، عەشقی برایانە و عەشقی جنسی، کاتێك کە هەموو ئەمانە بونیان هەیە بە پەیوەندیەکی تێرو تەسەل دەژمێردرێن، بەپێی بۆچونی من کە لەسەر بناغەی دۆستی کردنە لەگەڵ زیاتر لە ٣٥ ژن و پیاوی خوشبەختدا، پەیوەندییەك کە زیاتر لە ٢٠ ساڵ درێژەی کێشاوە پیشاندەری نمونەیەکی نایابە لە خواستە هەستییەکان، ئەم ژن وپیاوانە بە تەواوی دژبەیەکن.

لە تاقی کردنەوەی وەرزی هەشتمدا لە بارەی خواستە هەستییەکانەوە ئێوە بیرتانە کە نمرەی کۆتایی خواستەهەستیەکانی ئێوە پلەبەندی دەکات، ڕێم پێبدەن بامن پلەبەندی خۆم وەکو نمونە باس بکەم، پلەبەندی هەستی خوازراوی من بەدوای یەکدا بریتییە لە یەکەم ((ب)) (بیستراوی)، پاشان((ب)) (بینراوی) و لەکۆتاییدا((ج)) (جوڵەیی) واتا ((ب، ب، ج) دژە پلەبەندی من بریتییە لە ((ج، ب، ب)) ، ئەگەر ئەوانە بخەینە پاڵ یەك بەم شێوەیەی لێ دێت:

ب	ج
ب	ب
ج	ب

ئەمە بە ئێمەی نیشان دەدات کەئێمە لە کۆتایی ئەوەدا لەگەڵ یەکدا دژین ((ج)) و((ب)) بۆ خۆشی و جۆش و خرۆش، بەڵام لە بارەی ((ب))وە یەکسانین. پەیوەندییەکە بە ئەڵقەی هاوبەشی ((ب)) دەپارێزرێت.هاوبەشییەکی نیوە هۆشیاری دولایەنە بەدرێژایی شەپۆلی هەستی یەکسان و لە کۆتاییدا پەیوەندییەکە بەهۆی ((ب)) و ((ج))

دژەیەك وەکو خوازراوی هەستی سەرەتای بەزینوێتی پادەگیرێت. روانینەکانی من دەربدەخات کەکاتێك دووکەس یەکتری لەناوەڕاستی خشتەکەدا دەبینن و هەردوکیان لە خوازراوێکی هەستی ناوەندیدا هاوبەش دەبن، چ ئەم هەستە هاوبەشە بینراوی بێت یان بیستراوی یان جوڵەیی, وەکو زنجیرێك کاردەکەن کە دەیانخاتە پاڵ یەکتری لە کاتە دژوارەکاندا و لە پاڵ یەکتریدا دەیانهێڵێتەوەو کاتی خۆش و پڕ شۆڕ وشەوق زیاد دەکات.

هەر هەستێکی خوازراوی هاوبەش چ ئەم یەکەمینە، دووەمین یان سێیەمین هەست لە پلەبەندیەکەدا بێت، لە بارودۆخی دژواردا لەبەرژوەندی پەیوەندیەکە ئیش دەکات.

نیشانە وتەییەکان

هیچ یاسایەکی جێگیر لێرەدا بوونی نییە، جگە لەوەی کەسانێك کە ئێوە دەیانبینن حەز دەکەن شێوەی دەربڕینی خۆیان بەسود وەرگرتن لە کۆمەڵە وشەیەکی ویستراوی خۆیان ئەنجام بدەن. گوێ لەم وشانە بگرن و لە کاتی دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەدا ئەمانە لە پێش چاو بگرن.

وشەگەلی بینراوی

حەزکردن بە بەکارهێنانی وشەی وێنەیی وەکو ((ئەگەر ئێمە تێڕوانینێکی ڕونترمان هەبێت))، ((جیاوازی بە ئەندازەی شەو ڕۆژە)) و ((وێنەیەکی جوان لە داهاتوو دەخاتە پێش چاو)) ئەتوانێت

نیشانەیەکیْ دڵنیاکەرەوە بێت کە کەسەکە پشت بە هەستی بینینی خۆی دەبەستێت. بۆ ڕۆژێکی تەواو وردبنەوە لەو وشانەی کە لەخەڵکی تڕەوە دەیبیستن تا کاتێك کە بە ئەندازەی ڕێزمانێك کە من هێناومن لە کۆمەڵە ڕێزمانی ڕستەکانی سەرەوەدا وەکو کەسێك کە بە تەواوی بینراوی بێت دەربکەوێت. وشەگەلی وێنەگرتنی ژێرەوەی دیدگاو وردبونەوەی پێویست بۆ ناسینی کەسێك کە دونیا لەڕێگەی چاوەکانیانەوە دەناسێت بە ئێوە نیشان دەدات.

پاشان بیخەنە ڕوو کە چەندێك باش دەتوانن ئەم وشە بینراویانە بەکاربهێنن، هەوڵ بدەن لە گفتوگۆکردن لەگەڵ خەڵکدا لە ڕێگەی وێنەگەلی وتەییەوە دیدگاکانی خۆتان بنەخشێنن، ئەزموونەکانی خۆتان بۆ خەڵکی هێندە درەوشاوە باس بکەن کە خەڵکی بتوانن ببینن.

ڕوناك	ئاوڕدانەوەی پاشەکی	وینە بینین	وینە
ڕوناك بین	ڕۆشن بینی	وردبینی	بەڕونی
درەوشاوە	چاو بەستن	نمایش	سەیرکردنەوە
ڕون	گریمان	خێسە	ئاشکرا
ئاشکرا	بۆچون	هەڵسەنگاندن	نادیار
ڕەنگین	گەورە نواندن	سەیرکردن	نیگا
دیار	وینەی میشکی	درەخشان	ناوچاو گرژی
تاریك	چاوی میشك	تەماشاکردن	سەیردنی ئاگراوی
خراپ بین	نادیار	دوربینی	شیکردنەوە
کەم ڕەنگ	بینین	لەژێرچاوەوە	گۆشە
ڕۆشنبیری	دیمەن	دەرك کردن	ڕوخسار
خەیال بلاوی	چاودیری	ورد بونەوە	لا تەنیشت
تاقی کراوە	سەرنجدان	پیشبینی	کوێر

گفتوگۆی بینراوی	
. خۆتان چۆن دەبینن؟	. ئەم بابەتە پێویستی بە سەیرکردنەوەیە.
– ئێستا تۆزێك ناڕونە.	. ژیانی ڕابردوی ئەو خاڵی ڕەشی تیایە.
– ئەیبینم چی ئەڵێت.	. لەدواییدا دەتانبینم.
– ئەوکەسایەتیەکی ڕەنگاو ڕەنگی هەیە.	. ئەتوانی بیهێنێتە بەرچاوت.
. ڕێم پێ بدەن سەبارەت بەوە تێ ڕوانینێکی باشترپەیدابکەین.	. ڕێم پێ بدەن تاوەکو بۆت ڕوون بکەمەوە.
– ئێمە هەموومان لە خزمەتی ئەم خاڵە دەربڕاوانەداین.	. ئەتوانی ئەوە تۆزێك ڕوون تر باس بکەیت؟
. ئێمە داهاتویەکی گەشمان هەیە.	

وشەگەلی بیستراوی

خۆتان لەگەڵ وشە بیستراویەکان کە خەڵکی لەکاتی قسەکردن بەکاری دەهێنن هاوئاهەنگ بکەن، بگەڕێنەوە بۆ مێشکی خۆتان و هەستی بیستراوی خۆتان لەگەڵ هەموو ئەو باس وخواستە ئاوازدارانەدا بگونجێنن, تاکاتێك کە بەپێی پێویست لە شێوازی هەڵسو کەوتیان تێدەگەن.

گوێ بگرن تاوەکو تێبگەن کە ئەوان چۆن چۆنی وشەی بیستراوی خۆیان لەگەڵ بارودۆخەکاندا دەگونجێنن! گوێکانی خۆتان لەکاتی ڕووبەڕووبونەوە لەگەڵ کەسانێك کە جیهان لەڕێی گوێکانیانەوە دەبینن و هەست پێدەکەن بکەنەوە، ئێوە پەیامەکە بەڕوونی ئاشکرا وەردەگرن.

داکۆتان

ئاواز	واتا دوەمینەکان	گفتوگۆ	دەنگی فیشەك
ڕاگەیاندن	بریتیە	وتن	کوژاوە
دەنگە دەنگ	بانگەشە	جرینگ جرینگ	قسەکردن
چکە چك	دەربڕینی ڕا	کردن	بەبێ قسە
تەقەتەق	پرسیا ر	ئاواز	بۆڵەبۆڵ کردن
وتووێژ	بێ دەنگ	زمان گیران	ڕستە
پێك دادان	بیرخستنەوە	هاوئاهەنگ بوون	پەیامی شاراوە
کەڕ	ڕاپۆرت	وابزانە نەتبیستوە	بێ دەنگ
گوی گرتن	شێوازی قسەکردن	بەبێ چی وچۆن	قسەی ڕڕوپوچ
ڕونکردنەوەی لاوەکی.	ئاگادار کردنەوە	ووتەی	پرس وجۆ
گفتوگۆ	ڕۆمەڵ خەزادار	ئاگادار	گوێ گرتن
بەرگوێ کەوتن	دەنگی سازگار	نالأندن	دەنگی بەرز
دەربڕین	پرشنگ	وشە بەشە	ڕاشکاوبڵێ
خراپ وتن	جارو جەنجاڵ	هاوارکردن	ڕاگەیاندن
هەماهەنگی	ووتن	قیژەوهاوار	هەواڵ هێنان وبردن
بیستن	وردە وردە	قیراندن	

گفتوگۆی بیستراوی	
ـ لەلام ناسراوە.	ـ پێم بڵێ چۆنە؟
ـ زیاتر بڵێ	ـ ئەو زۆر هەراو هوریا دەکات
ـ ئایا شێوازی سەیرکردنی ئەو بۆتۆ پرونە؟	ـ لە ئەدەبی قسەکردندا.
ـ ئەو هەوڵ دەدات خۆی لە دەنگە دەنگ بپارێزێت.	ـ ئەمەوێ هەموی کۆبێتەوە تاوەکو ڕای خۆم دەربڕم
ـ لە کۆتاییدا هاوئاهەنگیمان لەماڵ دا دروست کرد.	ـ کتێبەکەی ئەو زۆر ئالۆزبوو
– گوێم لێتە.	ـ ڕوخسارت هاوار دەکات کە.
ـ ئەو زمانی لە قسەخستم.	ـ زمانی خۆت بگرە
ـ ئەم ڕەنگانە زۆر زەقن.	ـ ڕێم پێ بدە پێت بڵێم
ـ ئاوازی دەنگیم پێ خۆش نییە.	

وشەگەلی جووڵەیی

وشە گەلی فیزیایی باس کراو لەژێرەوە لە نێوان جوڵەیەکاندا بەردەوامە، لە جۆش وخرۆشەکانی دەوروبەری خۆتاندا نغرۆبن تاوەکو لە شێوازی دروستبونیان تێبگەن. زاڵبن بەسەر هەموو ڕێگەکاندا و بناغەیەکی پتەو بۆ دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا دروست

بکەن. لە وشەگەلی راستی و هەستپێکراو کە کەسانی جوڵەیی دەجوڵێنێت و لە هەستیاری ئەوان سەبارەت بە هەستەکان پێ زانین دەردەبڕێت سود وەربگرن.

بەرگەگرتن	دۆزینەوە لەناخدا	دڕاندن	پاڵنان
بوون بەهۆی	سەرسوڕ	دروست کراو	ڕەنج
وەستان	پەیوەندی دروست کردن	پارێزگاری	ڕاکێشان
وەرگرتن	جوڵە	هەڵ کەوتن	ڕاگرتن
سارد	شێواو	هێزلێ کردن	مرۆڤی لەسەرخۆ
دڵەخورپە	دەست گرتن	فڕێ دان	بەنەرمی
ڕاستینە	بێزارکەر	داخستن	تۆکمە
پەیوەندی بەردەوام	پاڵەپەستۆ	پەرژوبڵاو	هاونشین
کردن	بەرەو پێشەوە بردن	دەست لێ دان	خستە تەنگ وچەڵەوە
خاوخلیچک	هێرش	بەرگە نەگرتن	وشک بوون
بەسۆز	هەستیار	هەڵ خەڵەتێنەر	چنگ لێ دان
دۆزینەوە	ڕێکخستن	دڵ ڕەق	دەست لەناو دەست
هەست	گرێ کردنەوە	گرتنە دەست	سەخت
پتەو	براوە	بێ ئۆقرە	ڕەق
کەوتنە دوای	جێگۆرکێ	خۆشەویستی	گەرم
بنیاد	جوڵێنەر	هەوڵدان	کێشە

گفتو گۆی جووڵەیی	
ـ تەواوی کە.	ـ ڕێ بدە باگریمانەکان بدۆزینەوە
ـ سەبارەت بەوە هەستتان چۆنە ؟	ـ کۆمەڵە کێشەیەکی بچوک لە سەر ڕێگەماندایە
ـ ئیتر ناتوانم ئەم پەستانەم لەسەربێت.	ـ من گوێ ڕایەڵی ئێوەنیم
– لە پەیوەندیدابە لەگەڵم.	ـ ڕێ بدەن شتەکان لێک جیابکەینەوە
–پەنجە بخەرە سەر خاڵەگرنگەکان.	ـ لەخەمخواردندا پشتی شکا.
ـ بەسڕینەوە دەست پێبکە.	ـ ئەو سەبارەت بەکێشە دڵە خۆڕپەی هەیە.
ـ جارێکی تر پێکەوە دەچینەوە بەسەربۆنەکەدا.	ـ من بەتەواوی هاتومەتە جۆشو خرۆش.
– لەدەستم دەرچوو	ـ هەر لەو شوێنەدا بمێنەرەوە.
ـ من هێورو لەسەر خۆم	ـ دەست هەڵگرە لەقسەیەک کە کاری تۆی نییە

نیشانە چاوپەکان

بۆ سالأنێکی دورودرێژ من وێنەم بۆ لاپەڕەی یەکەمی گۆڤاری جۆراو جۆر گرتوەو لەگەڵ کەسانێکی جیاوازدا لە چەند ولأتێکی جیاوازدا کارمکردوەو ئەم کەسانە بەگشتی زمانی دایکیان زمانی ئینگلیزی نەبوو. کاتێك کە هەموو ئەو شتانەی کە هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکەیت دەموو چاو و لەش و ڕوخساری مرۆڤەکان بێت تێدەگەن کە ڕێژەی کاریگەرییەك کەوێنەیەك لە نزیکەوە لەسەر دەموچاودا دایدەنێت بە هۆی چاوو دەمەوە دەبێت، کاتێك کە ئێوە داوا لە کەسێك دەکەن پێ بکەنێت، پێی ناڵێن پێ بکەنە بەڵکو کارێك دەکەن تاوەکو بکەوێتە پێکەنین، بۆ جوڵەی چاوەکان چەند هێمایەك هەیە کەوا دەردەکەوێت کە لە هەموو زمانەکاندا هاوبەشن بن، کاتێك کە دەتانەوێ کەسەکە سەیری سەرەوە یان لایەکی تر بکات تەنها پێویستە بڵێن: ((تەنها وا دابنێ)) خێرا گلێنەی چاوەکانی بەرەو لایەکدا دەڕوات، کۆمەڵە وشەیەکی وەك ((نهێنی)) یان ((تەڵقین)) ڕەشێنەی چاو بەرەو گۆشەکانی چاو دەبات و کۆمەڵە وشەیەکی وەك ((خەمبار))، ((عاشقانە))، یان ((بیرمەند)) بە سروشتی ڕەشێنەی چاوو بەرەو خوارەوە و بۆ ڕاست وچەپ دەبات.

داڕێژەرانی NLP ئەم دیاردە پەیوەستەی چاویان لەبەر چاو گرتووەو لە نمونەیەکی نایابدا دایانڕێژاوتەوە، بە پێی دۆزینەوەکانی ئەوان ئێمە دەتوانین گلێنەی چاووی مرۆڤ بە کلیلێکی گۆڕاوی شەش

لایەنە دا بنێین کە دەتوانێت لە کاتی گەڕان بە دوای زانیاریدا لە شەش حاڵەتی جیاوازدا بێت.

هەر حاڵەتێك هەستێك چالاك دەکات، هەندێ جار دەبێتە هۆی وەبیرهاتنەوەی شتێك یان وەلأم دانەوەی پرسیارێك، ئەگەر ئێوە داوا لە پیاوێك بکەن کەڕەنگی ئەو کراسەی کە پێی جوانە پێتان بڵێت، دەبینن کە ئەو سەیرێ سەرەوە دەکات بەلای چەپدا تا پێش لە وەلأمدانەوە، تاوەکو ئەو کراسەی کە مەبەستیەتی بیهێنێتەوە پێش چاوی خۆی. ئەگەر لە ژنێك بپرسیت قوماشێکی ئاوریشمی چ هەستێکیان بۆ دروست دەکات، لەوانەیە ئەو سەیری خوارەوە بکات بەلای راستدا تاوەکو بیری بێتەوە کە دەستدان لە ئاوریشم چ هەستێکی لا دروستکردوە. بەواتایەکی تر، کاتێك کەپرسیارێك دەکەن، خەڵکی بۆ وەلأمدانەوە سەیری لایەك دەکەن، بۆچی وا دەکەن زۆر ئاساییە. بەم کارەیان دەستیان دەگات بە هەستەکانی خۆیان.

وردبنەوە لە ڕەشنێنەی چاوو دەنگی تەلەفزیۆنەکە لەماوەی میوانی بەرنامەکەدا کز بکەن کە دەگەڕێت بە دوای وەلأمی ئەو پرسیارانەدا کە پێشکەشکەر لێی دەکات.

لەپێش ئەوەدا کە بەردەوامبن لەسەر خوێندنەوە بڕۆنە لای کەسێك و پرسیارێکی لێبکەن، بەبێ ئەوەی مەبەستی خۆتان ڕوون بکەنەوەو سەیری چاوەکانی کەسەکە بکەن و پرسیارێکی وەك ئەمە بکەن ((لە پشوی ڕابردو جەژنی لە دایکبوون یان کاری ڕابردوو)ی خۆتاندا چ

شتێکتان بەلاوە خۆش بوو لە ئەوانی تر؟)) پاشان وردببنەوە لە جوڵەی چاوی کەسەکە کاتێك بە دوای زانیاریدا دەگەڕێت، ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی کە تێگەیشتنێکی چاکترتان لە چۆنیەتی لۆدکردن و گەشتن بەزانیاری هەبێت لە شێوەی وێنەو دەنگ و هەستەکان.

ڕاهێنانێك بۆ خواستە هەستییەکان ڕێگە لێگرتنی مێشك

داوا لە هاوڕێیەك بکەن تاوەکو بێ ئەوەی چاوی بجوڵێنێت وەڵامی ئەم پرسیارانەی ژێرەوە بداتەوە بە ئەو بڵێن بە درێژایی کات راستەوخۆ تەنها سەیری چاوی ئێوە بکات و ڕەشێنەی چاوی بە نەجوڵێنراوی بهێڵێتەوە ئەو کات یەکەم پرسیاری لێ بکەن:

ئایا خانوو (ئاپارتمان یان هەر شوێنێکی) کە تێیدا دەژین خۆشتان ئەوێ؟

بەپێی وەڵامی بەڵێ یان نەخێر کە وەریدەگرنەوە، بەم پرسیارەی ژێرەوە درێژەی پێبدەن: ((شەش خاڵ سەبارەت بەجێگای ژیانی خۆتان کە خۆشتان ئەوێ (یان خۆشتان ناوێ) بە خێرای بڵێن)) هاوڕێکەتان یان ئەو زمانی ئەبەسرێت یان بۆپەیداکردنی وەڵام هەوڵ دەدات، هەوڵدان بۆ چۆنیەتی بینین، بیستن، یان هەستکردن بەبێ جوڵەی ڕەشێنەی چاو ئەتوانین بڵێین مەحاڵە. شارەزایان لەبواری خەواندنی موگناتیسیدا دەزانن ئەگەر جوڵەی چاوتان ڕاگرن ئیتر مێشك

ناتوانێت بیر لە هیچ بکاتەوە، ئەم خاڵە سەبارەت بەگەشتن بە ئاگاهیش راستە.

بەچاوی کراوەوە سەیری خاڵێك بکەن یان وردببنەوە لە خاڵێك، بۆ نمونە سەیری نێوچاوان بکەن و لێی وردببنەوە، بە شێوەیەك کە ئێوە بتوانن ورد بونەوەی خۆتان بە جێگیری و گفتوگۆی دەرونیتان بوەستێنن و هەموو هەستی دەربڕین لە ڕێی زمانەوە لەکار بکەوێت.

ئەم شێوە جێگیرەی سەرەوە بۆ بەدەستهێنانی زانیاری دەتوانێت نیشانەی جۆری خوازراوی هەستی کەسەکە نیشانە بدات، کەسانێك کە لە بەرامبەر پرسیارێکی وەهادا سەیری سەرەوە بەلای چەپ و ڕاستدا دەکەن، لەوانەیە خەریکی نەخشاندنی وەلأمەکەی خۆیانبن، ئەگەر ئەمانە بەلای چەپ و ڕاست و بەرەو گۆشەکان سەیر بکەن، لەوانەیە زانیارییە دەنگیەکانیان بیرکەوێتەوەو ئەگەر سەیری خوارەوە لای ڕاست بکەن، نیشانی دەدات کە خەریکی هەندێ گفتوگۆی دەروونییە، دەرئەنجامی لێکۆڵینەوەکانی ئەنجامدراو سەبارەت بەڕاست و دروستی ئەم نیشانە چاویانە لەلایەن N LP جێگیر نییە، بەلأم بەڕای من ئەمانە دروست و تەواون و لە هەموو شت گرنگتر گەڕان بە دوای نیشانە چاویەکانی کەسەکاندا ئەبێتە هۆی دروستکردنی پەیوەندی چاوی لەگەڵ کەسانێکدا کە لەڕادەبەدەر شەرمنن و ناتوانن ڕاستەوخۆ سەیری چاوی بەرامبەر بکەن بەبێ بوونی هەستی ناڕەحەتی.

راهێنان بۆ نیشانە چاوبەکان

لەخشتەی لاپەڕەی ڕابردوو وەکو ڕێنمونیکەرێك سود وەرگرن و بەقەڵەم شوێنی ڕەشێنەی چاوتان لەو شوێنەداکە لە وەڵامی هەریەکەلەم پرسیارانەدا دەوەستێت دیاربکەن:

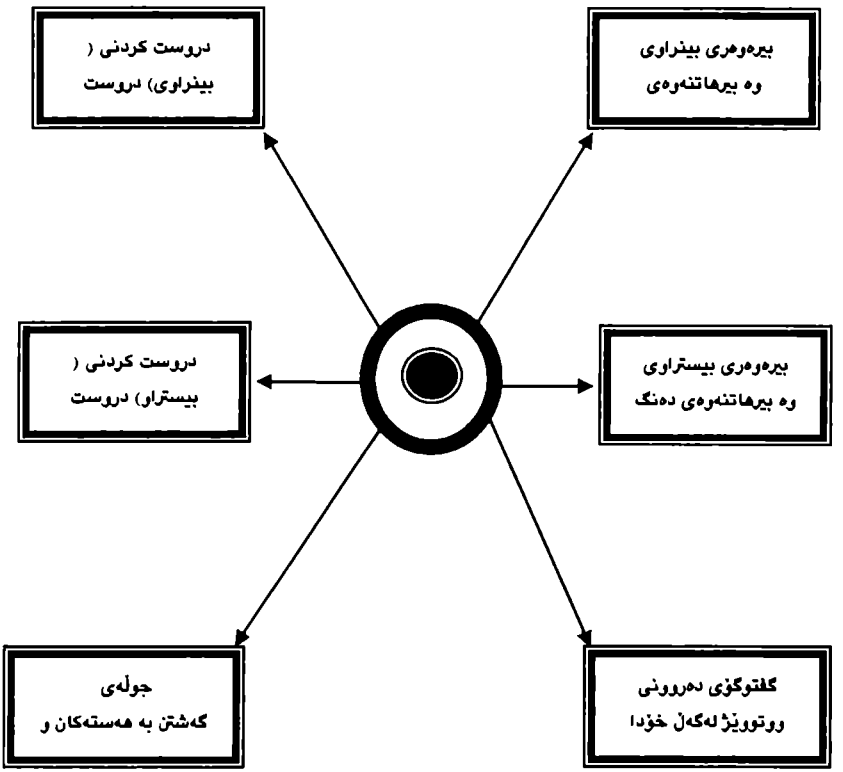
پرسیار	جوڵەیی ڕەشێنەی چاو	سیستەم
ڕەنگی گۆڕەویەکانتان چۆنە؟	☺	مێشکی بینراو
کاتێ چاکەتێکی سەوز لەبەردەکەن چۆن چۆنی دەردەکەون؟	☺	دروستکردنی بینراوی
ئەتوانن ئاوازی ((گوڵی ئەرخەوانی)) کە جێمی هەندرێکس چڕیویەتی بهێننەوە یادتان؟	☺	مێشکی بیستراوی
ئەگەر ئەم ئاوازە بەنەی (ئەنبان) بژەنرێت چۆن چۆنی دەرئەچێت؟	☺	دروستکردنی بیستراوی

ڕێکـــردن لەســـەر کـــەنار دەریـــا چ هەســـتێکتان پـــێ دەبەخشێ؟		جوولەیی
هەرئێستا چی بـە خۆت ئەڵێیت؟		وتوویـژی دەرونـی لەگەڵ خۆماندا

خاڵێکی تری گرنگ لێرەدا کە دەبێ بخرێتە روو ئەمەیە کە کاتێک کە ئێمە سەیری لای چەپمان دەکەین، خەریکی وەبیرهێنانەوەی زانیارین، لە کاتێکدا سەیرکردن بۆ لای ڕاست بەواتای ئەوەیە کە ئێمە خەریکی دروستکردنین، لەبیرتانبێت کە لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسێکدا لەوانەیە چەندین چالاکی مێشکی لەیەککاتدا ئەنجام بدرێت.

بۆنمونە کاتێک کە هاوڕێیەک دەپرسێت: ((ئایا ئاخرین فلمی بروسلی و پۆلیست دیوە؟)) ئەو کەسە گەڕاوەتەوە بیری خۆی، دەڵێت: ((بەڵێ دیومە))، بەڵام لەهەمانکاتیشدا لەگەڵ خۆیدا گفتوگۆیەکی دەرونی ئەنجامدەدات:((چ زەلامێکی بێزارکەرە یان لەوانەیە من زوو بڕیار دەدەم؟ نا، بەراستی بێزارکەرە، چۆن ئەتوانم لە دەستی دەربازببم؟)) ئەوکاتە هاوڕێکەی ئەڵێت ((ئەتەوێت شەوی شەممە بچینە دەرەوە)) ئەو لە کۆتاییدا بەدوای بیانویەکدا دەگەڕێت، لە ژێر لێوەوە من، من دەکات: ((گرەیس من ناتوانم ،من ئەبێت..... ئەبێت ڕاپۆرتێک تاوەکو بەیانی دوشەمە ئامادەبکەم)). و رەشێنەی چاوی لە کاتێکدا کە خۆی لەسەر میزی چێشتخانە بە لاپ تۆپێکەوە دەبینێت

لەملاوە بۆ ئەولا لە جوڵەدایە، هەست دەکەن گێژ بوون؟ سەیری ئەم خشتەیە بکەن.


دروست کردنی (بینراوی) دروست
بیرەوەری بینراوی وە بیرهاتنەوەی
دروست کردنی (بیستراو) دروست
بیرەوەری بیستراوی وە بیرهاتنەوەی دەنگ
جوڵەی کەشتن بە هەستەکان و
گفتوگۆی دەروونی ووتوویژ لەگەڵ خۆدا

بۆ ڕێگرتن لە هەموو جۆرە سەر لێشێوانێك، وا دابنێن کە ئەم خشتەیەتان لکاندووە بە نێوچاوانی هەرکەسێکەوە کە لەبەردەمیدان، سەبارەت بەلای ڕاست و چەپی ئەو کەسەی کەلە بەردەستاندایە نێگەران مەبەن، لەکاتێکدا کە راستەوخۆ لەبەرامبەر کەسەکەدا تەنها سەیری خشتەکە بکەن. (چەپ و ڕاست لەبەر چاو گیراوە ئەم خشتەیە

تەنها بۆ ئەوانەی کە راستەن (ئەوانەی کەدەستی ڕاست بەکار ئەهێنن) کە نزیکەی ٩٠٪ کۆمەڵ پێک دەهێنن بەکاردێت). بەدڵنیایەوە ئەم چالاکیانەی چاو پەیوەندی بە جوڵەی ڕەشێنەی چاوی ئێوەوە لە کاتی سەیرکردنی ژورێک یان هەر شتێکی تردا نییە. ئەم جۆرە جوڵانە پێویستی توانای بینین ڕەشێنەی چاوی ئێوە لەخزمەتی دو ئامانجدایە:

١. سوڕانەوە بە دەروپشتدا بۆ بینینی ئەوەی کە هەیە.

٢. چالاککردنی کەناڵە مێشکیە هەستیەکان.

کاتێک کە بۆ یەکەمجار بە دوای نیشانەگەلی چاوییەوەن، لەوانەیە وابیر بکەنەوە کە چاوی کەسەکان بە شێوەی ڕێکەوت بەملاو لادا دەسوڕێتەوە، هەموو ئەو شتەی کەپێویستانە هەندێ ڕاهێنانە بۆ تێگەیشتن و خوێندنەوەی ئەو جوڵانە. ئارام بن، ڕێ بدەن هەموو شتێک ڕێچکەی سروشتی خۆی بگرێتە بەر و لەهەمووی گرنگتر سەبارەت بەوەی کە ئەنجامی دەدەن هیچ بەکەس مەڵێن، بەپێچەوانەوە کەسەکان هۆشیار دەبنەوە و هەست بە نائارامی دەکەن، لێهاتویەکانی خۆتان بۆ خۆتان هەڵگرن.

پشوویەک کە ئینگرید بە قورسی دەستیکەوت

چەمین سااڵرۆژی لە دایکبوونی ئینگریدە بڕیاریداوە بۆ بەسەربردنی پشویەکێ چاک خۆی بکات بە میوانی خۆی لە پورتوگاڵ، ئەو لە بازاڕەکەی نزیک ماڵی خۆیاندا پیاسەی دەکرد و لە پڕچاوی کەوت بە نوسینگەیەکی گەشتوگوزاری کە پێشتر نەیدیبوو. خێرا

ڕۆیشتە ژوورەوە چاوی کەوت بە شەلدۆن بەڕێوبەری نوسینگەکەو سەبارەت بەبەرنامەی پرجۆش و خرۆشەکانی نوسینگەکەو سەبارەت بەبەرنامە پرجۆش و خرۆشەکانی خۆی لەگەڵ ئەودا قسەی کرد. ئینگرید لەکاتێکدا لەسەر کورسییەك لەبەرامبەر مێزەکەی شەلدۆندا دانیشتبوو ئەڵێت: ((وا هەست ئەکەم کە پێویستم بە گەڕان و پشوویەکی باشبێت)) ئەو چاکەتەکەی دادەکەنێت و دەیخاتە سەر ئەژنۆی و سەیری خوارەوەی دەکات بەلای ڕاستدا: ((من لە کارەکەمدا پاڵە پەستۆیەکی زۆرم لەسەرەو پێویستە میشکم پشووبدات)) لە کاتێکدا کە قاچ دەخاتە سەر قاچ ئاهێك هەڵ دەکێشێت و تۆزێك بەرەو پێشەوە دەچەمێتەوە و سەری بەهێواشی دەجوڵێنێت: ((کێشەکانی کارەکەم ژیانم بەر با دەدات)). شەلدۆن خۆشحاڵە، مشتەرییەکی بێگومان لەبەرامبەریدا دانیشتوە، ئەو پاڵ دەداتەوە قۆڵەکانی دەکاتەوە، پاشان دەستەکانی توند بەیەکدا دەدات و سەیری ئینگرید دەکات بزەیەك دەکەوێتە سەر لێوانی و دەڵێت:((لەوانەیە بڕوا نەکەن، بەڵام من پشویەکی بێ وێنەتان بۆ دەڕەخسێنێم)) ئەو لیستی ناوچە گەشتوگوزارییەکان کە بە وێنە لایەتی بەخێرایی ئەم دیو دیوی دەکات و وێنەیەك کە درەختی خورماو ئاسمانی شینی لەسەرە دەیداتە دەستی ئینگرید: ((تەنها لە سەیرکردنی چێژوەرگرن))، پاشان بەبێ ئەوەی چاوەڕێی کاردانەوەی ئەو بێت دریژەی پێدەدات: ((سەرسوڕهێنەرە وانییە؟)) سەیری ڕەنگی فلیمی دەروشاوەی ئاوەکە

بکەن! سەیری ئەم ڤیلا جوانانە بکەن خشتی سورە! بیهێنە بەرچاوی خۆت کە لە کەنار ئەم دەریادا کە بەلمی سپی داپۆشراو، پیاسە ئەکەن!)) ئەو بۆ هێنانە پێشچاو بەرەو سەرەوە بۆلای ڕاست چاو دەگێڕێت. ئینگرید پاڵ دەداتەوە، لێدانی دڵی خاو دەبێتەوە سەرەڕای وێنەی ڕەنگاو ڕەنگ و باسکردنە جوانەکەی سیدنی هاوڕێی وا هەستەکات کە پۆرتوگال لە هەمیشە دورترە بۆ ئەو. کێشەکە چییە؟

وەلامی ئێوە چییە؟ بەڵێ ڕاستە ئینگرید دونیا لەڕێی هەستەکانیەوە دەبینێت. سەیری وشەکانی ئەو بکەن: ((ئەو ((هەست)) دەکات کە پێویستی بە ((پشویەک))هەیە، ئەو دەیەوێت خۆی لە ((کێشە))و ((گرفتە))کانی کارەکەی ((رزگار)) بکات. زمان و ئاوازی دەنگ و جوڵەکانی هەموو هۆکارن بۆ دەربڕینی هەستی خوازراوی ئەو. ئەو بەرەو خوارەوە سەیری هەستەکان دەکات ئەوەی کە لە هەموو شت بەلای ئینگرێتەوە گرنگترە چۆنیەتی هەست کردنە بەشتەکان. ئەگەر شەڵدۆن لە نیشانەکانی ورد بوایەتەوە ئەو بەئاسانی دەیتوانی پاڵی پێوەبنێت بەرەو هەستی متمانەو زانیاری پێدانی پێشەکی و خۆشەویستی و ئەو ئەیتوانی بڵێت: ((ئێ ئینگرید، من ئەتوانم تێبگەم لە هەستی تۆ بەرامبەر ئەو پاڵەپەستۆیەی کە لە سەرتە لە کارەکەتدا و شوێنێکی گونجاوم بۆ تۆ هەیە. جێگایەک کە لەمەکەی گەرم و نەرم و شەپۆلی لەسەرخۆی دەریا کە کەبەر قاچی تۆ دەکەوێت و تۆ دادەگرێت! ئەم ڤێلانە کە بە شێوەیەک زۆر خۆشو فێنکن.....)) ئەو دەیتوانی

بگات بە کەناڵێکی هەستی هاوشێوە، کە ئینگریدبە درێژایی چوار دەیە لەگەڵیدا ئاشنا بوو، شەلدۆن دەبوو چوار هەنگاوی بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانە بەرنامە بۆدارێژراو، دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ مشتەریدا هەڵبگرێت!

١. وەرگرتنی حاڵەتێکی تەواو کارامە بۆ ئاراستەکردنی ئینگرید بەرەو ڕووی ئەو ئامانجەی کە هەیەتی.

٢. هاوئاهەنگی لەگەڵ زمانی جەستەی و ئازاری دەنگی لەماوەی گفتوگۆکەدا.

٣. بەکارهێنانی پرسیاری کراوەو گوێگرتنی کارا لەوەڵامەکانی.

٤. لەگەڵ هەستی خوازراوی ئەودا بوون لەوماوەیەدا.

وێنەی گەورە

واتاو کۆمەڵە نیشانەیەکی وتەیی و چاوی، کە لەم وەرزەدا باسی لێوە دەکەین بۆ هەر کەسێك بیەوێت لەگەڵ خەڵکدا پەیوەندی دۆستایەتی دروست بکات زۆر گرنگە. کاتێك کە هاوڕێ نوێکەتان لەکام جۆر یان دەستەیە، دەتوانن پەیوەندی لەگەڵدا دروست بکەن لەماوەی شەپۆل لەهەستی گونجاو چ بینراوی، چ بیستراوی چ جوڵەیی بێت.

لەم بوارەدا ئەگەر ئێوە نەزانن چۆن چۆنی هەستی خوازراوی کەسەکان دیاری بکەن چەندین کاتژمێرو هەندێ کات چەندین ساڵ

کات بە فیڕۆ دەچێت. پێگەشتنی توانای دۆزینەوەی هەستی خوازراو بەواتای وردبونەوەیە لە خەڵکی لە نزیکەوەو ئەمە ئەبێتە هۆی ئەوەی پەیوەندیتان لەگەڵ خەڵکدا زۆربێت.

لەلاپەڕەکانی داهاتوودا، چوار ڕاهێنانی نوسراوی خێرا کە یارمەتی ئێوە دەدات لە کۆکردنەوەی هەموو ئەوشتانەدا کەفێری بوون هەیە.

ئەم لاپەڕانە کۆپی بکەن و ئەوی کە دەتوانن ئەنجامی بدەن، بیستراویەکان بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە بەشێوازی خۆیان وشەکان بەکاردێنن و بینراویەکان وابەباش دەزانن کە وەلأمەکان لە میشکی خۆیاندا بنەخشێنن، بەلأم ئەم وەلأمانە هەرچیەک هەبێت دەبێت بنوسرێتەوە. نوسینەوەی وەلأمەکان ئێوە ناچار دەکات هەموو مەبەستتان بەکاربهێنن و ئەمە خێراترین ڕێگەیە بۆ داخڵکردنی زانیارییەکان بۆ ناومێشک و گوڕانیان بۆ لێهاتویەکانی ژیان. پاش ئەوەی کە ئەوەتان پڕکردەوە بگەڕێنەوە بۆ لاپەڕەکانی دواوە تاوەکو ژمارەی وەلأمەکانی خۆتان زیاد بکەن. ئەڵبەت کۆمەڵە نیشانەیەک کە لەم وەرزدا ئاماژەی پێدراوە بۆ دیاریکردنی هەستی خوازراو گشتین، بەلأم کاتێک کە ئەم خاڵە گشتیانە لەڕێگایەکی گونجاودا خۆ دەبینێتەوە ئەگەری ئەوەی کە ئێوە بتوانن شێوازیی بنەڕەتی بۆ تێگەشتن لە دونیا بدۆزنەوە زۆر بەرزە. ئەمە کاریگەرترین هۆکاری ئێوەیە بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانەو پەیوەندی لەگەڵ خەڵکدا.

چ جیاوازییەکی جەستە لەنێوان ئەواندا بوونی هەیە؟		
جوڵەیی	بیستراوی	بینراوی

لەڕووی ئاوازو دەنگ و قسەکردنەوە چ جیاوازیەک لەنیوان ئەواندا هەیە؟		
جوڵەیی	بیستراوی	بینراوی

چ جیاوازیـــــک لـــــەنێوان شـــێوازی جـــل لەبـــەرکردنی ئەواندا هەیە؟		
جوڵەیی	بیستراوی	بینراوی

چ جۆرێک دیارییەک بۆ ئەوان دەکڕن؟		
جوڵەیی	بیستراوی	بینراوی

وەرزی دەیەم: کۆکردنەوە (چۆڕاوە)

خەڵکی پێویستیان بە یەکتری هەیەو حەزیان لە پەیوەندییە، حەز دەکەن خۆشەویست بن لەلای کەسانی تر، کەسانێك کەپەیوەندی سەرکەوتویان هەیە، هەموو ڕۆژێك بە خەرمانێك لە تەکنیك و لێهاتوویی‌ەوە ئەڕۆنە دەرەوە, بۆ ئەوەی پەسەندبن لەلای خەڵکی کۆمەڵێك کار ئەنجام دەدەن. ئەمە بە واتای سانایی‌ە لە پەیوەندیدا لەگەڵ خەڵکی و ڕووداوگەلێك کە لەماوەی ژیاندا ڕوودەدەن، ئەمە جیاوازییە لە نێوان ئەوانەدا کە هەراسانن و بە هیچ کۆێش ناگەن و ئەوانەش کە بە کەمێك هەوڵدان دەگەن بە هەموو شتێك. هەرچەندە ئێوە پەیڕەوی بابەتەکانی ئەم کتێبە بکەن، زیاتر دەتوانن بەبێ هەوڵدان و تەنها بە پەیوەندی دۆستانە لەگەڵ خەڵکیدا پەیوەندی دروستبکەن. ئەڵبەتە، ئێوە پێویستە ڕاهێنان بکەن و زۆر خێرا دەبن بەبەشێك لە سروشتی لاوەکیتان. ئەم کتێبە سەبارەت بە پەیوەندی دروستکردنە لەگەڵ گەورەترین سەرچاوەی ژیان کە خەڵکین، پەیوەندیەکی خواکرد کە لەڕووی دەرونیەوە ئێوە بەیەك دەگەیەنێت، ئێستا ئێوە دەزانن کە دروستکردنی پەیوەندی دۆستانە لە نێوان بینین و گفتوگۆکردندایە و ئێستا چۆنیەتی و قوڵی پەیوەندی دۆستانەی ئێوە کاریگەرە لەسەر پەیوەندیەکە. پەیوندی دۆستانە دەکرێت بەشێوەی سروشتی بێت،

دەشکرێ بەرنامەی بۆ داڕێژراوبێت. ئێمە واتای گفتوگۆ لەپەیوەندیدا لەگەڵ جۆری ئەو وەلأمەدا کە وەریدەگرنەوە پێناسەمان کردو بۆ گەشتن بە دەرئەنجامی ویستراو لە گفتوگۆیەکدا (ئاماژەمان بەسێ یاسای سەرەکی دا) ئاگاداربون لەوەی کە ئەتانەوێت, وەرگرتنی روبەڕووبونەوە لەگەڵ خەڵکیدا و دروستکردنی گۆڕان تاگەشتن بە دەرئەنجامی ویستراو (ئەم سێ یاسایە نەك هەر لەگفتوگۆدا، بەڵکو لەهەر بوارێکی تری ژیاندا کەمەبەستتان سەرکەوتن بێت بەکاردێت)نمونەی سەرەکی بۆ بە خێراهاتنی کەسێك کە یەکەمجارە ببینین بریتییە لە: کراوەیی، پەیوەندی چاوەکان، دەرەوشاوەیی، سلاّو، دەربڕینی خۆشحاڵی، ئێوە دەبێت زمانی جەستەی کراوە بەکار بێنن و لە دروستکردنی پەیوەندی چاویدا و بزەی سەر لێوان و سلاّوکردندا دەست پێشخەربن وله کاتی دروستکردنی هاوئاهەنگیدا بۆ دەربڕینی رەزامەندی حاڵەتی چەماوە بەرەو پێشەوە وەربگرن، ئەم حاڵەتە تەواو کارامە زۆرترین کاریگەری لەسەر تێگەشتنی خەڵکی لەبارەی ئێوەو هەستی ئێوە سەبارەت بە خۆتان هەیە, ئێوە فێربوون کە حاڵەتی خۆتان گونجاو بکەن لەگەڵ سێ کەناڵی پەیوەندی بینراوی بیسراوی, وتەیی ، هەستێکی هاوبەش یان بڕواپێکەر دروست بکەن. کاتێك کە ئێوە حاڵەتێکی تەواو زەرەرمەندی وەك توڕەیتان هەیە، ئاوازی دەنگتان توڕەیە و کۆمەڵە وشەیەکی ڕەق بەکاردەهێنن کە هەموویان ناخۆش و بەڕێەرچ دەرەوەن، لەبەرامبەردا کاتێك کە خۆتان لەگەڵ حاڵەتێکی بەتەواوی سودمەنددا وەك دڵگیری دەگونجێنن وا دەردەکەون کە دڵگیرن. ئاوازی دەنگتان دڵگیرەو میهرەبانە و کۆمەڵە وشەیەکی جوان بەکاردەهێنن کە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە خەڵکی

ئیوەیان بەدڵ بیت. ئێمە ئەتوانین لەرێگەی روخسار، زمانی جەستەیی کراوە یان داخراو، لەگەڵ هێماکانی دەمو چاو و جوڵەی دەست و جەستەدا٥٥٪ ئەوی کە خەڵکی لەئێمەی وەر دەگرن بیخەینە ژێر کۆنترۆڵی خۆمانەوە. هەر لەبەر ئەمەیە کە پەیوەندی دۆستانەی داڕێژراو ئەوەنە گرنگە، کاتێك کەبەکەسێك دەڵێن:(من خۆشیم لەئێوە هاتووە)لەراستیدا ئەمە مانای ئەوەیە:(من وەك ئێوەم) لەپەیوەندی دۆستانەی داڕێژراودا چاوەڕوان نابین تاوەکو خەڵکی هاوبەشی گریمانەیی لەنێوانماندا بدۆزنەوە. ئێمە دەڕۆینە پێشەوەوخۆمان لەگەڵ زمانی جەستەی کراوە و ئاوازی دەنگ و وشەکانی کەسی بەرامبەردا هاوئاهەنگ دەکەین. ئێمە بەشێوەی نائاگا خۆمان لەگەڵ ڕوبەڕووبونەوە سۆزدارەکان کەلەچواردەورمانن، دایك وباوکمان، هاوڕێکانمان، مامۆستاکانمان و ئەوانی تر کە پێمان دەگات هاوئاهەنگ دەکەین، لەم ڕووەوە دەرئەنجامی هاوئاهەنگییەکی سروشتی لەگەڵ خەڵکدا بۆدروستکردنی هەستی ئارامی تیایاندا کارێکی ئاسانە.

بیهێننە بەرچاوی خۆتان و هاوبەش بن لەئەزمونەکانی ئێمەداو لەئەنجامدا پەیوەندی دۆستانەو قۆڵ دروست دەکەین، لەمەودوا هەرکەسێك دەیبینین یان پێشتر دەتانناسی وەکو نەزانراوێکی هەستی سەیری دەکەن، ئایا ئەوان حەز ئەکەن لەشەپۆلە هەستێکی بینراوی یان بیستراوی یان جوڵەییدا پەیوەندی دروست بکەن؟ لەمەبەدواوە ئێوە دەتوانن سەبارەت بەشێوازی تێگەشتنی ئەوان لەدونیای دەورو بەریان بیروڕاتان هەبێت.

لەراستیدا ئەگەر بێت و ئەوشتانەی لەم کتێبەدا فێربوون بەکاری بهێنن و گەشتنە ئەو ئەنجامەی کەهەمووی نادروستە، هێشتا هەر لەرێگەیەکی دروستدان!

ئێوە بەپێچەوانەی کاتێک کاردانەوەی هەڵەتان هەبوو بەشێوەیەکی کارا لەگەڵ خەڵکیدا هەڵسوکەوتتان کردوە ئەگەر ئێوە لەزمان و زمانی جەستەیی خەڵکی بەتەواوی ورد ببنەوە، گوێ لەقسەکانیان بگرن و سەیری جوڵەی چاوەکانیان بکەن بەدروستی هەڵسوکەوت بکەن ئێوە کارا دەبن و ئەوان ناچار دەبن کەئێوەیان خۆش بوێت، ئەڵبەت تاکو کاتێک کەئێوە حاڵەتێکی تەواو کارامە وەردەگرن.

دەبێت لەکوێوە دەست پێبکەم

ڕێم پێبدەن تاوەکو دیسان دوپاتی بکەمەوە کەئەمە شێوازێکی نوێ بۆ هەبوون یان ڕەوشتێکی تازە بۆ ژیان نییە. من داڕێکی سیحرواى نادەم بەدەستانەوە تاوەکو بەناو شەقامدا رابکەن بیدەن بەسەری خەڵکیدا تاوەکو ئەوان ئێوەیان خۆش بوێت.

ئەمانە کۆمەڵە کەڕەسەو تەکنیکێکن بۆ ئێوە کەیارمەتیتان ئەدات بۆ دروستکردنی پەیوەندی دۆستانە بەشێوەی خێرا.

ئێمە بۆ ئەوەی خەڵکی لەماوەی ٩٠چرکەدا ئێمەیان خۆش بوێت گرنگیمان بەچوار بواری سەرەکی داوە:حاڵەت، هاوئاهەنگی، وتووێژو خواستی هەستی, پێشکەوتن لەهەریەکە لەم بوارانەدا دەتوانێت توانای ئێوە بۆ پەیوەندی کاریگەرو خێرا زیاد بکات.

هەرکاتێك فێرببن کەهەموو ئەم چوار قۆناغە لەحاڵەتی رووبەرووردا یەك پارچە بکەن، کاریگەری ئەوانە زیاترو رونتر دەبێت.

هەندێ کات ئێوە بەشێوەی سروشتی پەیوەندی لەگەڵ هەندێ کەسدا دروست دەکەن، ئێستا بەخوێندنەوەی ئەم کتێبە پەیوەندیەکانی ئێوە لەماڵ لەشوێنی کاردا باشتر بووە, ئێستا ئێوە بەمتمانەیەکی زیاترەوە لەخەڵکی نزیك دەبنەوەو لەهەر ئەزمونێکی نوێ چێژ وەردەگرن.

لەم کتێبەدا وێنەیەك کەبەحاڵەتێکی تەواو سودمەندەوە کەلە خۆتانی نیشان دەدەن بگرە پاك و سەرنج راکێشیشە کە لەکاتی بەخێرهاتندا پیشانی ئەدەن، وە یەکێ دڵی دروست بوو لەرێگە هاوئاهەنگیەوە بیگرە تا توانای هەستی کە کەسەکە زیاتر لەهەمو شت پشتی پێ دەبەستێت، هەرهەموی یارمەتی ئێوە ئەدات تاپەیوەندییەکی دۆستانەی باشتر دروستبکەن و کارێ بکەن کەلەماوەی ٩٠چرکە یان کەمتر ئێوەیان خۆش بوێت.

ئەگەربڕیار بێت لەنێوان ئەم چوار قۆناغەدا یەکێکیان لەپلەیەکی لەسەروتر دابنێم، ئەوا حاڵەتی تەواو سودمەندی ئێوەیە کە توانای دروستکردنی هەستی پۆزەتیڤی لای خۆتان و خەڵکی هەیە.

حاڵەتەکانی ئێوە ڕوون و ئاشکران و پێش خۆتان دەکەون حاڵەتی ئێوە بەزمانی جەستەیی، ئاوازی دەنگ و وشە بەکارهاتوەکانی..... ئێوە دروست دەبێت. کاتێك کەتوانیتان خوێندنەوەی پێویست

بۆحاڵەتەکانی خۆتان بکەن پێشکەوتنێکی خێرا لە لێهاتوویی پەیوەندیدا دروست دەبێت. بەپێچەوانەوە حاڵەتەکان هەر بەو خێراییەوە سەرسوڕهێنەرەوە لەدژی ئێوە کاردەکات. حاڵەتی ئێوە دەتوانێت راکێشەر یان پاڵنەر بێت، لەپلەی دووەمدا بەدڵنییاییەوە هێزی سەرسوڕهێنەری ئێوەیە.

هەر بەو شێوەیەی کەبینیتان هاوئاهەنگی بەشێکە لەپێکهاتەی سروشتی ئێمە. وە بەشێوەی نائاگا ئەنجامی ئەدەین کاتێک کەئێوە لەگەڵ کەسێکدا رووبەرووبونەوە، وە بتانەوێت پەیوەندیەکی دۆستانەو خێرا دروستبکەن، خێرا دەست بکەن بەهاوئاهەنگی. سێ ڕۆژ ڕاهێنان بەسە بۆ ئەوەی لەم کارەدا شارەزا ببن، هەر چۆنێك بێت ئێوە ئەم کارەتان بەدرێژایی تەمەن لەگەڵ کەسانێکدا کە لەئێوەوە نزیکن ئەنجامداوە. کاتێك کەشارەزایی گفتوگۆی ئێوە بەرەوپێشەوە ڕۆشت و ئێوە کەسی بەرامبەرتان هاندا بۆئەوەی قسە بکات ئەوکات خەریکی سەیرکردنی هەستی خوازراوی کەسەکە دەبن. ڕێبەدەن ئەم کارە بەهێواشی بەڕێوە بچێت.تیگەیشتن ولێکۆڵینەوە لەخواستی هەستی کەسێك پاش ٩٠ چرکە درێژە دەکێشێت و دەگۆڕێت بۆ هۆکارێك بۆ قوڵکردنەوەی پەیوەندی داریژراو بۆتان.

دەی کاتێك کە لە کۆنفرانسێکدا کە لەگەڵ لێپرسراوی ڕێکخراوێکدا رووبەرووبونەوەو زۆر حەزتان دەکرد لەڕێکخراوەکەی ئەودا کاربکەن, پەیوەندییەکی ساناو گەرم و پاك وبێگەرد و بەڕێزانە دروست بکەن,

بەحاڵەتی کارامە و تەواو کراوەییتانەوە بەخێرهاتنێکی چاك ئەنجام بدەن. حەوت کەسی تریش لەدانیشتنەکەدا بونیان هەیە لەگەڵ ئەوەشدا ئێوە لەگەڵ جوڵەی جەستەیی ئەودا هاوئاهەنگی دروست دەکەن. بەڵام بەبێ زیادەڕەوی لەپەیوەندی چاویدا, پەیوەندی چاو بەشێوەی رێکەوت دەبێت ئەو بەشێوەی نیوە هۆشیار ئاگای لەم هاوئاهەنگییە دەبێت.

لەو روانگەیەوە کەئێوە هەموو رۆژێك لەبارەی دیاریکردنی هەستی خوازراوییەوە راهێنانتان کردووە لەشێوازی جل لەبەر کردن و ئاوازی دەنگی ئەو کۆمەڵە وشەیەی کە هەڵیبژاردوە و جوڵەی چاوەکانیەوە تێدەگەن کەئەو لەوانەیە کەسێکی بیستراوی بێت. کاتێك کەقسە دەکەن ئاوازی دەنگی خۆتان لەگەڵ ئاوازی دەنگی ئەودا هاوئاهەنگ دەکەن و وشەگەلی بیستراوی بەکاردێنن ((زۆر چاك بەر گوێ دەکەوێت!.. هەریەکە لەئەندامانی گروپ دەبێت رای خۆی دەربڕێت)) کاتێك کە ئێوە هێندە نزیك لەئەوەوە سەیر دەکەن قسە دەکەن و جوڵە دەکەن و چۆن ئەکرێت کەئەم کەسە نەناسراوە ئێوەی بەدڵ نەبێت؟

لەکاتی پشودا ئەو ڕادەکیشنە کەنارێکەوە و پێی دەڵێن ((حەز دەکەم لەبارەی پێش نوسەکەوە زیاتر ببینم)) ئەو دەپرسێت ((ئایا ئێمە پێشتر یەکترمان نەدیوە ؟! ئەو کات ئاوازی دەرونی ئێوە ورتە ورت ئەکات ((ئەزانم کە ئەو خۆشی لێتان هاتوە!))

پەیوەندی دۆستانەی دانراو

کاتێک کەئەم کتێبە ئەنوسم وایدادەنێم کەئێوەی خوێنەرم خۆش ئەوێت. وایدادەنێم کەئێوە پێویستیتان بەمنە، پێش لەوەش وایدادەنێم کەمن راستم. ئەمە شتێکە کەمتمانە بەخۆبوونی پێویست دەدات بەمن تاوەکو لەنوسیندا بەردەوام بم.

ئێمە پێویستمان بەیەکتر هەیە ئەمە پایەی پەیوەندی دۆستانەی ئێمەیە و لێرەدا ئێمە پەیوەندی لەگەڵ یەکتردا دروست دەکەین.

دەتوانین هێزی بیرکردنەوە بۆ دروستکردنی دانراو (فرزیات)ی بەسود بەکار بهێنین، ئێمە کۆمەڵە زانیاریەکی زۆر لەرێگەی پێنج هەستەکەی خۆمانەوە بەدەستدەهێنین کە ناتوانین ئەمانە بەشێوەیەکی هۆشیارانە جیابکەینەوە, لەبەرامبەردا ئەمانە لەسێ بەشی جیاوازدا دەستەبەندی دەکەین، بەشێکی گەورەی زانیاریەکان لەمێشکی ئێوەدا دەسرێتەوە. بۆ نمونە ئێوە ئاگاتان لەچۆنێتی قاچی چەپتان نییە تاوەکو کاتێک کەمن سەرنجتان بۆی رادەکێشم یان لەوانەیە هیچ وێنەیەکتان لەچۆنیەتی زیادکردنی نینۆکی دەستەکانتان نەبێت.

بەشی دووەم بابەتگەلێکن کەئێوە لەناویان دەبەن، ئێوە ئەم زانیاریانە دەبەخشن بەهێزی بیرکردنەوەی خۆتان و دەستکارییان دەکەن. سەبارەت بەپشوی داهاتوی خۆتان کۆمەڵە خەیاڵێک دروست دەکەن، سەبارەت بە چاکی باتری ئاگادارکردنەوەی ئاگر (ئامێری ئاگادارکردنەوەی ئاگر) لەماڵەکەی خۆتاندا گومان دەکەن و شتی لەم

بابەتە. بەشی سێیەم زانیاریەکان لەژێر ناونیشانی بەگشتیکردن یان دانراوەکاندا لۆد (خەزن) دەکرێت.

کاتێك ئەو هۆکارە ئاسنینە گەورەیە لەماڵەکەی دراوسێتاندا دەبینن کەکولیچەی تێدا سور دەکرێتەوە وابیردەکەنەوە کەئەمە دەبێت تاوەیەك بێت و لەوروەوە ئیتر ناچارنین هەوڵ بدەن بۆ زانینی ئەوەی کەئەو شتە چییە.

مێشکی ئێوە دانراوێکی بۆ خەزن بون دروستکردووە، باشترین کاردانەوەی لۆد کراوەکان سەبارەت بەفێربونە, بەڵام خراپترین حاڵەت دەتوانێت ببێت بەهۆی ناوبژیوانی پێشەکی، رووبەروبونەوەی نادروست, بیرکردنەوەی پروپوچ سنور دیاریکەرو ترسناك. ئەگەر خەیاڵی ئێوە بەشێوەیەك زانیاریەکان لەناوبەرێت کەئێوە بترسێنێت و لەخەڵکی دورتان بخاتەوە، هەموو ئەو شتەی کەمن لێتان ئەپرسم ئەمەیە کەئایا ئەزانن کەخەیاڵەکانتان ئێوەیان خەڵەتاندووە لەسەر پایەی ئەزمونەکانی رابردوو دانراوی نێگەتیڤ سەبارەت بەخەڵکی دروست دەکات؟ لەم حاڵەتدا بیرکردنەوەی ئێوە نمایشی خۆی دەخاتەروو لەم پێشبرکێیەدا نمرەی خەیاڵی ئێوە ژمارەیەك و نمرەی ئێوە سفر دەبێت.

بیرو خەیاڵتان بخەنە ژێر کۆنترۆڵی خۆتانەوە. وەکو هۆکارێکی کات بەسەر بردن سەیری بکەن و بۆ دروستکردنی هەندێ دانراو (فرزیات) نەخشاندنی تەواو کارامە سودی لێوەرگرن، لێرەدا هەندێ لەم دانراوییانەمان هێناوەتەوە. لەپاش خوێندنەوەی ئەمانە چاوەکانتان داخەن و چۆنیەتی بینین یان بیستن یان هەستپێکردنیان لەبەرچاوی

خۆتـان بنەخـشێنن. وایـدابنێن پەیوەندیـەکی چـاک لـەنێوان ئێـوەو کەسانی تردا هەیەو زۆر متمانەشتان پێی هەیە.

وادابنـێن هـەموو ئـەو شـتانەی کەلـە بـارەی خەڵکییـەوە ئـەنجامی دەدەن، پەیوەندی هاوئاهەنگی و ئەوانی تر هەموویان سودمەندن.

وایدابنێن ئەوەی کەلەو کتێبەدا فێری بوون سودمەند دەبێت بۆتان چونکە بۆ هەزاران کەسی تر سودمەندبووە.

وادابنێن کەئێوە گۆڕانکاری دەکەن لەبەرامبەر ئەوانەدا کەلە ژیاندا رووبەرووبان دەبنەوە.

وایـدابنێن کـە ئـەم گۆڕانکاریانـە نـەک تـەنها بۆخۆمـان و بەرامبـەر، بەڵکو بۆ هەموو کۆمەڵگا سودمەند دەبێت.

وایـدابنێن کەکۆمەڵگایـەکی پەیوەسـت بەیەکـەوە جێگایەکـە کەئێمـە تیایـدا یـەکتری هانـدەدەین و یارمـەتی یـەکتر دەدەیـن و دەبینـە هـۆی بەرزبونەوەی یەکتری.

کەسانێك کەپەیوەندی دروستدەکەن زیـاتر تەمـەن بەسـەر دەبـەن و یارمەتیەکی زیاتر وەردەگرن و هەست بەدڵنیایی و دەسـەلآتێکی زیـاتر دەکـەن، کەسـانێك کەپەیوەنـدی دروسـتدەکەن بـەرەو پێـشەوە دەڕۆن. ئێمـە بەیەکـەوە بـەرەو پـێش دەڕۆیـن یـان شکـست دەخـۆین، ئێمـە بەیەکـەوە مەلـە دەکـەین یـان دەخنکـێین، بەیەکـەوە پـێ دەکـەنین یـان دەگـرین و پـاش هـەموو وتـراو وکردارەکـان، هـەر خەڵکییـە کەتـەنگ و چەڵەمەی ئێمە والێدەکەن کەبەرگەی دەگرینو کاتی خۆشیەکانیشمان لەلا شیرینتر دەکەن.

چیرۆکێکی ئەمرۆیی

لەم دوایانەدا من خەریکی وتاردان بووم لەنێوان خوێندکارانی ئامادەییەکدا، زۆرێك لەم خوێندکارانە بەدوای کارێکی نیوە کات (تاق بەتاق)ی هاوینەدا دەگەڕان تاوەکو لێهاتووی کارپێکردنی خۆیان بەرز بکەنەوە.

من هەرگیز ئەو خوێندکارە لەبیر ناکەم کە بەبێزارییەوە قسەکانی منی بڕی.

ئەو گلەیی ئەکردو وتی: (هێی، من لەچاوپێکەوتنی کاری زۆردا بەشدار بووم و کەس ئامادە نییە کارم پێبدات، سەردانی شوێنی جیاوازم کردووە (قەسابخانە، دەرمانخانە، نوسینگە...) خوێندکارەکانی دەوروبەری بەتەواوی دەستیان کرد بەپێکەنین. هۆکارەکەی بەتەواوی ڕوون بوو ئەم پیاوە گەنجە پانتۆڵێکی سەربازی دڕاو، تی شێتێك کە لەسەری ناوی گروپێکی مۆسیقای خراپ نوسرابوو لەبەری دابو وە گوێچکەی چەپی لەسێ لاوە کونی تیادا بوو هەروەها ئەڵقەیەکیش لەلوتیدا بوو، قژەکانی لەبنەوە تاشی بوو، هەندێکی مابوویەوە کەبەشێوەیەك ئارایشی دەکرد کەلەسەر تەوقی سەری دەوەستا. لێم پرسی (تۆ چیت ئەوێ ؟) (کارێك وائەزانی چیم ئەوێ؟) پرسیم (تائێستا بیرت لەوە کردووەتەوە کەبۆ بەدەستهێنانی هیچ گۆڕانێك بکەیت؟) ئەو سەیری منی دەکرد و لەکاتێکدا کەقۆڵەکانی لەدەوری سنگی خۆی بەتوندی ئەڵقە کردبوو ووتی ((چ گۆڕانێك؟))

لەکاتێکدا کەمن خۆم بەرەو پێشەوە دەچەماندەوە وتم (سەبارەت بەروخسارت) ئەوبەتوڕەییەوە هاواری کرد (بەهیچ شێوەك ئەگەر روخساری منیان بەدڵ نییە ئەمە جیاوازییە)

وتم سەیرکە لەدیدگای تۆ تێگەیشتم (ئەو کەسێکی بینراوی بوو) بەڵام هەموو دەزانین کەدونیا چۆن بەڕێوەدەچێت کە لێرەدا داواکاری سەرەکی تۆ چییە کار یان قژەکانت ؟)

بێدەنگیەکی دڕێژ دروست بوو، لەکۆتایدا قۆڵەکانی خۆی کردەوە لەکاتێکدا کە روانینی خۆی بەرەو سەرەوە دەچەرخاند بە بۆڵەبۆڵەوە وتی (وابزانم کار) هەندێك لەخوێنکاران لەرووی خۆشەویستییەوە پێکەنین، وردە وردە ئەویش دەستی بەپێکەنین کرد، ئەو کات هەموومان پێکەنین, ئەو لەبابەتەکە تێگەیشتبوو.

سەبارەت بەنوسەر

نیکۆلاس بۆتمەن وێنەگری نێودەوڵەتی ناسراوی رابردوو دەیزانی کەسەرکەوتن لەکارەکەیدا بەندە بەدروستکردنی پەیوەندی دۆستانە لەگەڵ خەڵکدا.

ئەو بڕیاریدا تاوەکو قوڵتر لەشێوازەکانی دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ خەڵکیدا بکۆڵێتەوە، ئەو کامێراکەی خۆی خستە کەنارەوە و بڕوانامەی کارکردنی بەرزی لەبواری بەرنامەڕێژی مێشکی زمانی NLPدا بەدەستهێنا. ئەمڕۆ ئەو دۆزینەوەکانی خۆی لەگەڵ بیسەرانی سێ قارەی دونیادا دەخاتە ڕوو، وتارو کۆنفرانس ڕێکدەخات و هۆکاری پەیوەندی ڕاستی دەخاتە بەردەست گوێگران، ئەو لەگەڵ ڤاندی هاوسەرەی وپێنج منداڵەکەی لەکەنەدا دەژی.